

БУДЬ ЗДОРОВ!

№2
2008

100 страниц
о самом
главном

Поговори
со мной!

В сезон
 дождей
 и снега

Диагноз:
ревматоидный
артрит

Опыт лечения
диабета

ISSN 1682-4237



08002



9 771682 423005

>



Провинциальная мадонна

Фото Геннадия Михеева

Ежемесячный журнал
№ 2 (176), февраль, 2008 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан
Стивом Шенкманом

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Борис Бочаров
Нина Самохина
Татьяна Сахарчук
Дмитрий Сумароков
Галина Шаталова

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редакторы
Татьяна Яковлева
Александра Травникова

Отдел распространения
Татьяна
Сыромятникова

Верстка
Полины Соткиной

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Веры Козловой

Адрес редакции:
Москва 127018
Суцевский вал, д.5,
строение 15
Телефон/факс:
(495) 710-72-61

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

© «Будь здоров!», 2008 г.

Нина Орлова Госпожа Удача	2
Жорес Медведев Соль земли	5
Нина Самохина Пора бежать от «Клинского»	12
Ольга Бондаренко Свободное движение	18
Валентина Ефимова Ревматоидный артрит. Что делать?	26
Виталий Комаров Я был диабетиком	33
Александра Травникова Где взять кальций?	37
Рива Боровик, Вики Кернер Так лечат рак молочной железы в Израиле ...	41
Сергей Резниченко В сезон дождей и снега	47
Фотоконкурс	51
Поможем друг другу	52
Консультация специалиста	54
Эхо наших публикаций	59
Валентина Яраева «Седатив» охраняет покой	60
Диана Анисимова Заразительный пример	66
Без подробностей	72
Коэффициент эрудиции	75
Эльмира Давыдова Поговори со мной!	76
Борис Бочаров Завещание Джонатана Свифта	81
Владимир Жуков Чулпан, Дина и их дети	83

Нина Орлова

Госпожа Удача



Казалось

бы, везение зависит

не от воли человека, а совсем от

других причин: то ли звезды над его голо-

вой счастливо сошлись, то ли высшие силы ему бла-

говолят. Однако, по мнению современных психологов, каждый человек может развить в себе такое качество, как удачливость

Многое зависит от того, на что настроено наше сознание. Если вы заранее готовы к тому, что на пути к цели вас ждут трудности, **2** ограничения и препятствия, уда-

ча к вам не снизойдет. Для неудачника ситуация всегда запутанна, а зачастую и безнадежна. У него заранее опускаются руки: зачем что-либо предпринимать,

если ничего хорошего все равно не получится?

Удачливый человек, наоборот, верит, что жизнь всегда предоставляет шанс выиграть. «Где ты находишь эти возможности?» — спрашивают его. «Да везде!» — отвечает он с оптимизмом. И действительно, стоит только правильно настроить себя, и благоприятные возможности будут появляться на каждом шагу. Но такой настрой не возникает сам по себе, его нужно культивировать, развивать.

Основной тезис удачливого человека звучит так: «Этот мир создан для радости и счастья».

Второй тезис развивает первый: «Жизнь приносит радость и удовлетворение каждому, кто появился на этот свет».

Третий еще более оптимистичен: «Каждый миг моей жизни содержит неограниченное число возможностей для получения того, что я так желаю».

И, наконец, четвертый тезис: «Мой успех зависит только от меня самого».

Действительно, в жизни совсем немного таких ситуаций, в которых невозможно настраивать свое сознание на радость, успех, счастье. И наоборот, самые выгодные ситуации можно разрушить своим неверием в успех.

Посудите сами, ну как человеку будет везти в жизни, если он сам в это не верит, если он с трудом допускает такую возможность? Как может ему улыб-

наться удача, если в глубине души он считает себя жертвой? Если при одной мысли о том, что везение прямо сейчас начнет осыпаться его своими дарами, в его душе появляется скепсис: мол, этого не может быть, и вообще все, как всегда, кончится плохо.

Все психологи сходятся в одном мнении: удача не любит людей с такой жизненной позицией, она мгновенно от них отворачивается, ей с ними невыносимо скучно. Весьма своенравная, переменчивая дама по имени Удача нуждается в том, чтобы мы безоговорочно верили в ее существование и старались обратить на себя ее внимание. Если мы хотим присоединиться к везучим и успешным людям, то должны наполниться уверенностью, открытостью, оптимизмом — всем тем, что называется позитивным состоянием духа, иными словами, сознанием удачливого человека.

У меня есть знакомая, которой удастся почти все, за что бы она ни бралась. Куда бы она ни пришла, она распространяет вокруг себя уверенность в том, что все будет хорошо, просто отлично, что все обязательно получится. А это, в свою очередь, вызывает у других людей желание, порой даже неосознанное, быть с ней рядом. Можно сказать, что моя подруга обладает способностью создавать вокруг себя пространство, наполненное **3**

позитивной энергией. Люди чувствуют это «поле успеха» и тянутся к нему. Им приятно находиться в этом поле, и даже если моей подруге приходится решать непростые проблемы, они с удовольствием помогают ей в этом. А она, в свою очередь, помогает другим. Вот и весь секрет успеха.

У каждого из нас существуют неограниченные возможности для того, чтобы сохранить крепкое здоровье на долгие годы, изменить к лучшему отношения в семье, найти интересную и хорошо оплачиваемую работу. А главное, есть фантастические возможности для того, чтобы жить полноценной и увлекательной жизнью в любом возрасте. ■

**Редакция
приглашает
к сотрудничеству
профессиональ-
ных фотокоррес-
пондентов,
журналистов
и редакторов,
знакомых
с тематикой
журнала**

О том, что чрезмерное потребление поваренной соли приводит к повышению артериального давления, общеизвестно. Но остаются вопросы. Каков механизм этой связи? Почему соль была ценным товаром на протяжении многих веков, а сейчас попала в немилость? И главное — сколько соли нужно человеку? На все эти вопросы отвечает всемирно известный ученый, химик и биолог Жорес Александрович Медведев

Жизнь возникла в морской среде, и солевой состав воды первичного океана стал основой минерального состава плазмы крови. Содержание солей в морях и океанах планеты менялось в последующие миллионы лет, причем по-разному во множестве морских водоемов. А состав солей сыворотки крови наземных животных оказался более устойчивым.

Два грамма NaCl

Главным минеральным компонентом морской воды и сыворотки крови является хлористый натрий, который в растворенном состоянии находится в виде ионов — катиона натрия и аниона хлора. Уровень pH сыворотки крови сдвинут немного в щелочную сторону: 7,35-7,47. Такое его значение наиболее благоприятно для растворимости слабокислых белков и жирных кислот.

На долю натрия приходится около 85% из всех катионов сыворотки крови и лимфы. В цитоплазме эритроцитов и клеток тканей доминируют ионы калия. Однако между внутриклеточной и внеклеточной средами должно

Соль Земли



Так добывали соль в средневековой Европе

существовать осмотическое равновесие.

При выходе в процессе эволюции морских растений и животных на сушу минеральный состав их цитоплазмы и внутренних сред существенно изменился.

Растениям не понадобился хлористый натрий, так как у них нет системы кровообращения, требующей разного ионного состава для цитоплазмы клетки и внеклеточных жидкостей. Растения обеспечивают необходимую суммарную концентрацию солей в своих жидкостях только ионами калия и хлора. Натрий в

небольших количествах попадает в листья растений из почвы, но какой-либо роли в их жизни не играет.

Животные организмы не нашли применения для большей части хлористого магния, которого очень много в морской воде — до 10%. А хлористый натрий им, в отличие от растений, необходим. Растительоядные животные получают его вместе с листьями, плодами, семенами и речной водой, но этого недостаточно, поскольку в травянистых растениях с коротким сроком вегетации очень мало хлористого натрия. Поэтому у раститель-

Жители индустриально развитых стран получают в среднем по 10 г поваренной соли в сутки (дети — 6-7 г, взрослые — около 12 г). В США потребление соли выше, чем в Европе, в Японии выше, чем в США. 25% хлористого натрия поступают в рацион с натуральными продуктами и домашней пищей, а 75% — из готовых блюд.

Выражение «соль земли» как положительная характеристика людей появилось впервые в английском языке. Николай Чернышевский в романе «Что делать?» усилил его до «соль соли земли».

ноядных может иногда возникать солевой голод, приводящий к миграциям к солевым источникам, берегам соленых озер и к побережьям морей. От солевого голода чаще всего страдают олени, питающиеся лишайниками. Животные-хищники от солевого голода не страдают. Приматы в тропических лесах обеспечивают потребности солевого обмена за счет листьев деревьев, которые накапливают больше солей, чем травянистые растения.

Человек на ранних этапах своей эволюции, начавшейся в Африке, увеличил потребление ионов натрия за счет охоты и мясной пищи. В этот период, продолжавшийся дольше 40 тысяч лет, люди не добавляли соль к своей повседневной пище. Красноречивый факт: до недавнего времени поваренная соль не входила в рацион индейских племен Северной Америки, аборигенов Австралии и Южной Африки.

Было подсчитано, что в доисторическое время, в период охоты и собирательства растений, люди потребляли в среднем лишь около 690 мг натрия в сутки: 150 мг в составе растительной пищи и 540 мг — животной. В солевом эквиваленте это составляет 1,8 г хлористого натрия. Именно поэтому ученые считают, что физиологическая потребность человека в поваренной соли удовлетворяется 2 г в сутки.

Мешочек соли вместо монет

С переходом на оседлый образ жизни в седьмом тысячелетии до нашей эры ухудшился солевой баланс земледельцев, что привело к необходимости добавления чистой соли в пищу. В растениях хлористый натрий содержится в основном в листьях — ионы натрия, не имеющие функциональной роли для репродукции растений, мало транспортируются из листьев в зародыш, в зерно и в плод. В зернах злаковых культур, которые

служили оседлым земледельцам главным источником калорий, содержится 3 мг натрия на 100 г, что в десятки раз меньше содержания в зернах калия, магния и кальция. Растительная пища удовлетворяла потребности человека и по микроэлементам, железу, меди, марганцу и цинку. Существовал лишь дефицит натрия, который первые крестьяне могли восполнять только с помощью внешних источников. Но эти источники в форме солевых месторождений или морской воды зачастую отстояли далеко от земледельческих поселений, возникавших, как правило, по берегам рек, — пресная вода была все же важнее соли.

Некоторые историки считают, что именно соль стала одним из первых продуктов торговли, внутренней и международной. Мешками с солью нагружались караваны и морские суда. Основным источником добычи соли в древние времена было выпаривание морской воды. В районах, где появлялись первые земледельческие поселения (долины Нила, Иордана, Тигра и Евфрата), немало высохших солевых озер. Мертвое море, концентрация хлористого натрия в котором превышает 20%, с глубокой древности было источником поваренной соли для племен и народов Ближнего Востока. Большие месторождения соли были найдены на территории современного Пакистана, в пустынях Северной Африки и Аравийского полуострова. В последующие тысячелетия соль оттуда везли кораблями в Грецию и Рим. В Древней Греции и в Римской империи соль была дорогим продуктом и нередко нормировалась. Римские легионеры получали часть своего жалованья мешочками с солью.

В России потребности населения в соли удовлетворялись первоначально солеварением — выпариванием соли из рассола глубоких колодцев в местах залегания солевых пластов. Морскую соль добывали на Белом

Почки наземных животных способны активно реабсорбировать (всасывать обратно) катионы натрия, калия, магния и других металлов и анионы хлора, серы, фосфора и фтора. Поэтому концентрация ионов в их моче может быть намного ниже, чем в сыворотке крови. Способностью к реабсорбции ионов обладают и потовые железы.



Люстра, высеченная из каменной соли на глубине 101 м. Королевская соляная шахта «Величка» возле Кракова

море. В последующем для добычи соли строили шахты. Соляные пласты образованы высохшими в разные геологические эпохи и периоды морями и озерами. Сначала оседают соли кальция, затем — магния, потом — калия, а верхний, самый толстый, слой создается хлористым натрием. Его насыщенный раствор образуется лишь тогда, когда испаряется 90% морской воды.

Первые соляные промыслы в Псковском и Тверском княжествах появились в XII веке. Места добычи соли можно определить по названиям некоторых российских городов: Соликамск, Сольвычегодск, Усолье, Усть-Сысольск. Самое крупное месторождение было открыто в XV веке на берегу речки Усолка, притока Камы, в теперешней Пермской области (280 миллионов лет назад тут было дно моря, давшего название Пермскому периоду в истории Земли). Здесь появилось село Камское, вскоре переименованное в Соликамск. Сейчас это город со стотысячным населением, центр добычи не только хлористого натрия, но и солей магния и калия. Большие залежи соли были открыты также на территории Белоруссии, Украины и Польши. В Центральной Европе основным местом добычи соли стала австрийская провинция Зальцбург.

Соль и в XIX веке оставалась дорогим продуктом. Правительства европейских стран нередко облагали торговлю ею налогами и пошлинами.

Соль как консервант

Использование соли для консервирования мясных и рыбных продуктов началось около тысячи лет назад, в связи с развитием мореплавания. Для корабельной кухни запасали солонину. В Голландии был открыт засол селедки, в Англии — производство бекона.

Соль стала консервантом и такого деликатеса, как икра осетровых рыб.

Консервирование капусты, огурцов и грибов с помощью относительно невысоких концентраций соли появилось в X-XII веках у северных славян и распространилось по всей Восточной Европе. Соль в этом случае подавляет лишь гнилостные микроорганизмы, но сохраняет молочнокислые. Поэтому в данном случае молочная кислота, а не соль становится главным консервантом, что помогает сохранить витамин С. Именно кислая капуста защищала крестьян от цинги в течение долгой русской зимы.

Солевой баланс и гипертония

Количество хлористого натрия в сыворотке крови является регулятором объема воды в ее составе и, соответственно, давления крови на стенки сосудов. В организме существуют механизмы, поддерживающие гомеостаз — постоянство внутренней среды. В частности, есть система сохранения концентрации ионов натрия и хлора в сыворотке крови на постоянном уровне. Если концентрация ионов повышается за счет поступления соли из пищи, то начинается жажда. Нормальная концентрация натрия в крови равна 140 миллимоль на литр крови. Другими словами, это 3,2 г натрия на литр крови. Поскольку слабощелочная реакция сыворотки означает небольшое преобладание ионов натрия над ионами хлора, нормальное (оптимальное) содержание хлористого натрия в крови составляет 8,1 г на литр.

Если человек принимает с пищей меньше хлористого натрия, чем теряет с мочой, потом и через кишечник, то концентрация натрия в крови падает. Изменение суммарного давления солей сразу регистрируется особыми мозговыми рецепторами, которые включают несколько нейрогормональных регуляторов. Почки увеличивают выделение воды и усиливают реабсорбцию натрия. Объ-

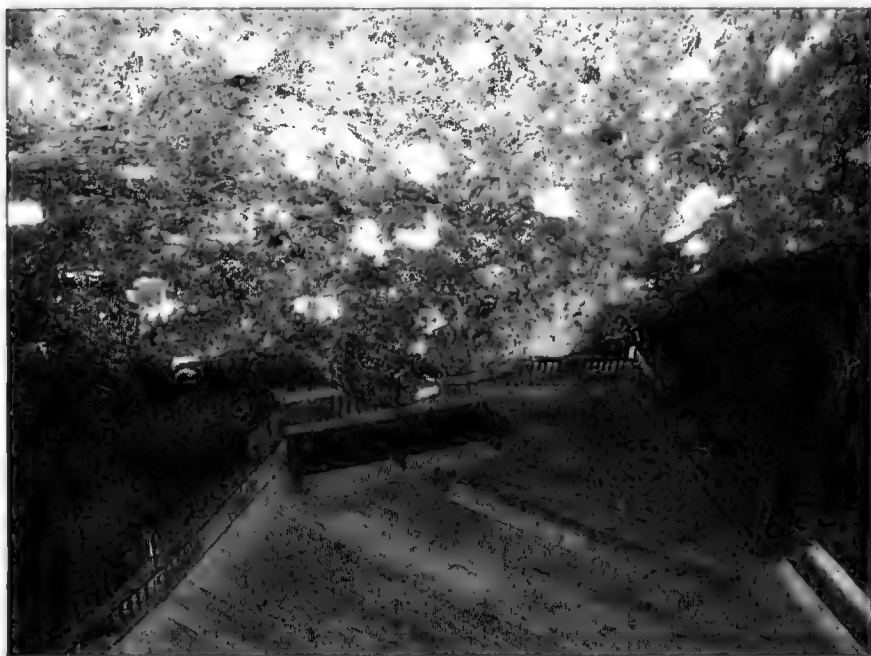
В 1648 году в России из-за повышения пошлины на соль с 5 до 20 копеек на пуд произошел знаменитый «соляной бунт», в результате которого были отменены не только пошлины, но и царская монополия на соль.

ем крови уменьшается, давление падает, и концентрация хлористого натрия в сыворотке возвращается к норме. Работают и другие механизмы поддержания постоянства объема воды и концентрации солей в крови.

Если дефицит натрия в пище продолжается несколько дней, то возникает состояние усталости и уменьшается мочевыделение. В дальнейшем появляется тошнота, состояние анорексии (отсутствие аппетита) и солевой голод. Эксперименты показали, что человек может выдержать полное отсутствие соли в рационе не более 10-11 суток. Эксперименты прекращали на этой стадии, так как добровольцы начинали терять сознание.

Механизмы влияния поваренной соли на уровень артериального давления до конца не изучены. Известно, что повышение концентрации ионов натрия в стенках кровеносных сосудов усиливает чувствительность расположенных там рецепторов к сосудосуживающим влияниям. А при сужении сосу-

*Выходы соли
на подземном своде
шахты*



дов артериальное давление повышается. Кроме того, избыточное поступление поваренной соли в организм может оказывать влияние на артериальное давление через ренин-альдостероновый механизм. Гормон ренин выделяется почечными клубочками в ответ на снижение ионов натрия в крови. Он обладает прямым сосудосуживающим действием. При постоянном чрезмерном употреблении соли эта регуляторная система может давать сбои. К тому же она ослабевает с возрастом.

Если увеличенное поступление хлористого натрия в форме поваренной соли приобретает хронический характер, что вполне обычно для рациона современного человека, то, конечно, это приводит к перенапряжению всех систем регуляции. Возникает хроническое повышенное кровяное давление, то есть гипертония.

Из всех патологий обмена веществ, связанных с неправильным питанием, гипертоническая болезнь является самой массовой. Как и ожирение, диабет II типа и подагра, это специфическая патология человека. Животные в естественной среде обитания не болеют гипертонией.

Жители современных экономически процветающих стран сначала создают с помощью избытка соли в своем рационе предпосылки к гипертонии, а затем лечатся комплексом лекарств, среди которых главную роль играют диуретики — мочегонные препараты, удаляющие вместе с мочой избыток хлористого натрия из крови. В этих же целях принимают лекарства, которые подавляют деятельность рецепторов, регулирующих реабсорбцию натрия в почках.

Наш организм приспособлен эволюцией к долгой жизни без гипертонии. Эта болезнь — побочный продукт цивилизации. ■

Физиологический раствор хлористого натрия, применяемый в медицине для внутривенных инъекций, имеет концентрацию соли 0,9%.

Нина Самохина, врач

Пора бежать от «Клинского»

**Мою родственницу
обеспокоили
результаты
исследования сына:
у него обнаружилось
повышенное
содержание
мочевой кислоты
в крови.
Гиперурикемия,
а именно так
называется это
нарушение обмена,
нередко приводит
к образованию
мочекислых
(уратных) камней
в почках или
к подагре.
Для пожилых людей
такая патология
не большая
редкость, но откуда
она взялась у
молодого здорового
человека?**



Что такое гиперурикемия?

В норме концентрация мочевой кислоты в крови колеблется в пределах 240-400 мкм/л. Однако, по мнению большинства авторитетных российских ученых, гиперурикемией надо считать уровень мочевой кислоты, превышающий 354 мкм/л (или 6 мг/%).

Причиной такого повышения являются два основных фактора — нарушение выведения почками мочевой кислоты (почечная гиперурикемия) и избыточное ее образование (метаболическая, или обменная, гиперурикемия).

Почечная гиперурикемия может быть как наследственной, так и приобретенной. И в том, и в другом случае пусковым механизмом является нарушение фильтрационно-канальцевой функции почек. Приобретенная почечная гиперурикемия возникает обычно в пожилом возрасте при склерозировании почечных сосудов (разрастании в стенках сосудов рубцовой ткани, что часто ведет к сужению их просветов) из-за атеросклероза, гипертонии, сахарного диабета, а также в результате длительного, часто необоснованного приема некоторых лекарственных средств, в том числе аспирина и диуретиков.

Основной же причиной метаболической гиперурикемии является неправильное питание.

Осторожнее с пуринами!

Хорошо известно, что для хранения и передачи генетической информации, для синтеза белков, в том числе для обновления всех клеток организма, необходимы два вида нуклеиновых кислот — рибонуклеиновая (РНК) и дезоксирибонуклеиновая кислота (ДНК). Одной из обязательных составляющих нуклеиновых кислот, а следовательно ДНК и РНК, являются пурины — особые азотосодержащие вещества. Конечно, не только они, но нас в данном случае будут интересовать именно пурины или, как их еще называют, пуриновые основания.

Сложный процесс метаболизма пуринов протекает в основном в печени, и конечным продуктом распада пуринов является мочевая кислота, которая, попав в кровь, выделяется из организма почками.

*Пуринами богаты:
мясо и рыба;
соя, фасоль, горох,
чечевица;
шпинат, щавель,
редис, цветная
капуста;
какао и шоколад.*

Факторы риска гиперурикемии:

- наличие у близких родственников мочекаменной болезни или деформирующего заболевания суставов;
- приступ почечной колики;
- значительная прибавка в весе за короткое время;
- ежедневное потребление пива от 0,5 л до 1 л и более на протяжении длительного времени.

Пурины и белки тесно связаны в продуктах в единое целое и являются одним из условий рационального сбалансированного питания. Они необходимы организму, но их не должно быть слишком много. Особенно чувствительны к избытку белка и пуринов дети и пожилые люди.

Пуринами богаты мясо и рыба. Очень много пуриновых оснований в субпродуктах — печени и почках. Детям, у которых механизмы обмена пуринов еще недостаточно развиты, и пожилым людям, у которых в силу возраста и сопутствующих заболеваний они уже нарушены, не рекомендуется злоупотреблять наваристыми мясными и рыбными бульонами. Мясо и рыбу им полезно есть в отварном, а не в жареном и не в тушеном виде. Дело в том, что при варке пурины легко переходят в бульон, а в жареных и тушеных блюдах они остаются.

Пища, содержащая пурины, необходима растущему организму. Но все хорошо в меру. Чрезмерное количество пуринов (как и белка) оказывает отрицательное влияние на весь организм.

Пурины из пива

Все обменные процессы у молодых людей, как правило, находятся в физиологическом равновесии. Баланс между использованием пуринов для синтеза ДНК и РНК и их выведением у них отлажен, поэтому нарушение пуринового обмена им не должно грозить. Но почему же тогда у сына моей родственницы с хорошей наследственностью выявлена гиперурикемия? И это далеко не единичный случай. В последние годы такое нарушение все чаще обнаруживается у молодых людей, особенно у юношей. Врачи все чаще определяют у 25-30-летних избыток пуринов и заболевания, связанные с нарушением пуринового обмена, — мочекаменную болезнь и подагрический артрит.

Понять, почему это происходит, помогли данные, полученные в крупномасштабном исследовании 2004 года, когда ученые анализировали связь между потреблением напитков, содержащих этиловый спирт, а также пива и повышенным образованием мочевой кислоты. Как выяснили ученые, особую опасность в этой связи представляет пиво, поскольку оно содержит гуанозин — пурин, который подвергается полному всасыванию в желудочно-кишечном тракте и способен значительно повышать содержание мочевой кислоты в крови.

Следовательно, реклама пива и продажа его в огромных количествах создает риск не только алкоголизма и нарушения эндокринного обмена (злополучные «пивные животы» и ожирение), но еще и нарушение пуринового обмена.

Да, гиперурикемия — это еще не болезнь, это лабораторный показатель, так же, как, скажем, гипергликемия (повышение сахара в крови) — еще не диабет. Однако показатель этот значимый, и молодежь, потребляющая большое количество пива, рискует в свои лучшие годы заполучить серьезные заболевания, свойственные пожилому возрасту.

Опасные последствия

Постоянная повышенная концентрация мочевой кислоты в моче приводит к образованию сначала песка, а затем и камней в почках — так развивается мочекаменная болезнь. Следствием нарушения пуринового обмена может стать и подагрический артрит (подагра) — хроническое воспаление суставов, сопровождающееся их деформацией и сильными болями.

Подагра всегда считалась наследственным заболеванием. Но в последние 4-5 лет появились новые данные, существенно дополняющие представления об этой болезни.



Длительный прием некоторых лекарств (салицилатов, диуретиков), злоупотребление алкоголем, и особенно пивом, нарушают пуриновый обмен. Повышенное количество мочевой кислоты в крови приводит к тому, что она попадает в суставную жидкость и кристаллы кислоты, образуя своеобразные скопления в суставах и околосуставных тканях, разрушают костную, хрящевую ткани, вызывают воспаление и деформацию.

Таким образом, и уратные камни, и подагрические артриты имеют в своих механизмах нарушение пуринового обмена. В некоторых случаях у пациентов наблюдается сочетание подагры и уратных камней.

Тревожным фактором, как показали исследования последних лет, является то, что нарушение пуринового обмена может приводить к нарушению работы бета-клеток поджелудочной железы, в результате чего подавляется их способность к синтезу инсулина. По этой причине довольно часто встречается сочетание мочекаменной болезни, подагры и сахарного диабета.

Естественно, чтобы выявить злополучную гиперурикемию, следует сдать кровь на биохимический анализ. Тем, кто попадает в группу риска, это нужно сделать обязательно, особенно если речь идет о молодых людях. В том случае, если содержание мочевой кислоты в крови окажется повышенным, надо немедленно перейти на диету.

Диета при гиперурикемии

Чтобы уменьшить образование мочевой кислоты и способствовать ее выведению из организма, необходимо ограничить потребление продуктов, содержащих пуриновые основания.

Исключить из рациона:

- ◆ пиво и другой алкоголь (изредка допускается лишь небольшое количество сухого вина);
- ◆ наваристые мясные и рыбные супы;

Соус

из лимона и хрена

Пропустить через мясорубку 3 лимона с цедрой, натереть на мелкой терке 200 г корней хрена, смешать, хранить в холодильнике. Такая ежедневная приправа к блюдам помогает снизить содержание мочевой кислоты в крови.

♦ жареные, запеченные, тушеные мясные и рыбные блюда;

- ♦ печень, почки, сердце;
- ♦ копчености, колбасные изделия, консервы;
- ♦ бобовые — сою, фасоль, горох.

Ограничить потребление:

♦ щавеля, шпината, цветной капусты, редиса, сыра, шоколада, какао.

Включить в рацион:

♦ вегетарианские супы или первые блюда, сваренные на «втором» мясном и рыбном бульоне;

♦ мясо индейки, кролика, курицы (заменяя ими говядину, свинину, баранину);

♦ все молочные и кисломолочные продукты;

♦ фрукты, овощи, зелень, ягоды.

Из овощей, фруктов и зелени наиболее предпочтительны те, в которых много калия (тыква, баклажаны, кабачки, белокочанная капуста, морковь, огурцы, зеленый горошек, красный сладкий перец, репа, петрушка, сельдерей, абрикосы, бананы, персики, яблоки, груши, дыни, виноград).

Из ягод особенно полезны имеющие ярко-красную, темную и синюю окраску — вишня, черешня, ежевика, клюква, голубика, боярышник, калина, брусника. Все они богаты веществами, помогающими снизить уровень мочевой кислоты в крови.

При гиперурикемии необходимо больше пить — 2-2,5 литра воды в день: большое количество жидкости разбавляет мочу, предупреждая образование почечных камней. Полезно добавлять в воду (лучше всего родниковую) небольшое количество сока лимона, клюквы или брусники. Такие напитки хорошо выводят мочевую кислоту из организма.

Кроме того, советую проводить раз в неделю разгрузочные дни.

Выполняя эти рекомендации, можно избежать развития болезней, связанных с повышенным уровнем мочевой кислоты в крови. ■

Разгрузочный день

В большом количестве воды сварить 1 стакан риса без соли, откинуть на дуршлаг. Разделить на 5-6 порций. Каждую порцию запивать компотом из кураги или тыквы (300 г на 1 л воды) без сахара. В этот день больше ничего не есть и не пить.

Ольга Бондаренко

СВОБОДНОЕ ДВИЖЕНИЕ



В детстве нас восхищали герои Александра Беляева, особенно летающий Ариэль и человек-амфибия Ихтиандр. Но мало кто знает, что в этих произведениях воплотилась мечта автора о свободе движений, которой он сам был лишен. Неудачно прыгнув с крыши в детстве, Беляев серьезно повредил позвоночник. В те годы, которые он посвятил литературному труду, Беляев был большей частью прикован к постели — и воспевал в своих романах ничем не скованное движение

Достичь свободы и гармонии в движениях можно лишь одним способом — тренировкой. Из всего разнообразия упражнений выделяются три основных вида — тренирующие сердечно-сосудистую систему, силовые и развивающие гибкость.

Первый вид специалисты называют аэробным (от греч. аер — воздух). Такие упражнения выполняются в невысоком темпе и вовлекают в работу крупные мышцы. К аэробным упражнениям относятся энергичная

Автор «закал-бега» Михаил Котляров до последних лет восхищал красотой и свободой движений

ходьба, бег, в том числе на коньках и на лыжах, плавание, езда на велосипеде, танцы. После таких занятий частота пульса удваивается, кровь значительно насыщается кислородом, улучшаются обменные процессы. При этом во время выполнения упражнений давление повышается умеренно, а после занятий остаточное расширение сосудов ведет к его снижению. Это и является основанием рекомендовать аэробные упражнения для профилактики и лечения начальной стадии гипертонической болезни и сердечно-сосудистых заболеваний.

Помимо тренировки сердечно-сосудистой системы, регулярные занятия аэробными упражнениями помогают снизить массу тела, скорректировать фигуру, увеличить антистрессорные возможности организма, повысить его выносливость. Но чтобы эти упражнения приносили только пользу, выполнять их нужно правильно. Поэтому надо знать, какие движения являются физиологичными для человеческого тела, а какие неестественны и могут привести к травме или болезни.

Бегайте без ошибок

Вот по тротуару бежит трусцой мужчина средних лет. Прохожие восхищаются: какой молодец! А я, посмотрев на его обувь, могу только пожалеть: бегая по асфальту в ботинках без специальной амортизации, он подвергает свой позвоночник большому риску.

Надо признаться, что в свое время я тоже совершила такую ошибку. Тогда, прочитав книгу Гилмора «Бег ради жизни», многие тут же занялись этим видом оздоровления — так убедительно она была написана. У нас на работе сформировался коллектив энтузиастов. Помню, как я бегала по асфальтовым дорожкам в старых кедах на тонкой подошве. Когда через некоторое время пошла к врачу по поводу сильных болей в ногах, особенно в голеностопных суставах, он мрачно заметил: «Еще легко отделались».

Из этого случая я сделала вывод, что очень важно подбирать подходящую обувь и правильно выбрать место для бега. Подошва кроссовок должна быть не слишком тонкой, достаточно эластичной и гибкой. Тогда и мышцы работают наиболее эффективно, и перекат с пятки на носок происходит естественно, без затруднений. К тому же поверхность дорожки не должна быть слишком твердой.

Причиной травматизации мышц и суставов может стать и неправильная техника бега. Прежде всего, это разворот стоп в стороны — из-за этого и толчок направлен в сторону, а не вперед, и вертикальные боковые колебания корпуса приводят к травме голеностопных и коленных суставов. Также вредны приземление на носок, высокое подпрыгивание, несинхронная работа рук и т.д.

Кроме того, специалисты считают нерациональным слиш-

ком широкий шаг. При таком стиле бега нога приземляется впереди центра тяжести тела, что приводит к торможению движения и, что самое неприятное, создает дополнительную нагрузку на суставы. Гораздо физиологичнее короткий шаг, при котором одна нога согнута в колене, а другая вытянута назад.

Некоторые специалисты утверждают, что быстрая ходьба гораздо полезнее бега. Свое мнение они аргументируют тем, что при беге так называемая «фаза полета» (когда тело на доли секунды парит в воздухе) заканчивается приземлением на пятку, в момент которого позвоночник получает сильный удар. Но, скорее всего, дело здесь не во вреде бега, а в неправильной технике. Например, лучше приземляться не на пятку, а сразу на всю стопу, чтобы избежать чрезмерной нагрузки на двигательный аппарат.

Гилмор, к примеру, пропагандировал джоггинг — бег трусцой, в процессе которого не происходит резких толчков и позвоночник не испытывает излишних нагрузок. Зато сердце, сосуды и вся мышечная система прекрасно тренируются, ведь бег — очень сложный процесс, в котором участвуют более 100 мышц. К тому же это самый доступный вид массового спорта.

Обращу ваше внимание, что большинство ошибок совершают начинающие бегуны. Именно

они чаще всего и получают травмы. Немецкий чемпион по бегу, а ныне тренер Томас Вессингхаге предупреждает, что суставы, хрящи и мышцы требуют больше времени для адаптации к возрастающим нагрузкам, чем сосудистая система. В случае резкого наращивания нагрузок они быстро изнашиваются. К тому же мышцы голени у начинающих бегунов слишком слабы, чтобы должным образом амортизировать удары о землю. Из-за этого страдают коленные и голеностопные суставы. Поэтому он советует новичкам для начала в течение восьми недель совершать ежедневные получасовые пешие прогулки и лишь затем переходить на бег. Начинать пробежки он рекомендует с двух минут, постепенно увеличивая их продолжительность до получаса. По утрам измеряйте пульс. Если он постепенно снижается — все в порядке. Для максимального оздоровительного эффекта аэробная тренировка должна продолжаться не менее 30 минут минимум три раза в неделю.

Возможны варианты

В каждом виде упражнений есть свои специфические особенности, которые надо учитывать при наличии разных заболеваний. Езда на велосипеде, например, создает статическое напряжение для мышц спины и плечевого пояса, поэтому длительные велосипедные поездки неблагоприятны при заболеваниях позвоночника. Глубокие приседа-

ния могут привести к повышению артериального давления, а отжимания в упоре лежа увеличивают частоту сердечных сокращений.

Даже некоторые, казалось бы, самые простые и привычные упражнения не стоит выполнять людям, страдающим остеохондрозом позвоночника, чтобы не усложнить течение болезни. Им будет полезно познакомиться с альтернативными способами выполнения этих упражнений.

Многие начинают зарядку с вращения головой, но при остеохондрозе шейного отдела позвоночника это опасно. Лучше выполнять медленные, плавные повороты головы в разные стороны.

Наклоны корпуса вперед-вниз обычно входят в комплекс утренней гимнастики. Как обнаружилось при тщательном биомеханическом анализе этого упражнения, при сгибании туловища ниже уровня таза происходит перераспределение связок поясничного отдела позвоночника на уровне 4-го и 5-го позвонков (рис. 1). Если позвоночник у вас нездоров, может произойти ущемление седалищного нерва,

проходящего от нижнего отдела позвоночника по всей длине ноги сзади. Поэтому для тех, у кого есть такие проблемы, полезнее другой вариант этого упражнения — из положения сидя на полу тянуться руками к носкам (рис. 1 а).

Популярное упражнение на растяжку мышц голени и четырехглавых мышц бедра обычно выполняют так: стоя, спина прямая, правой рукой обхватывают сзади правую ногу за щиколотку и тянут к ягодице. Но когда голень образует с бедром угол в 120 градусов и более, можно повредить хрящ или растянуть связки коленного сустава. Лучше делать это упражнение несколько по-другому: левой ру-



Рис. 2



Рис. 2а

кой обхватывать щиколотку правой ноги, затем наоборот.

Людям с повышенным артериальным давлением приседания лучше выполнять так, чтобы голень с бедром образовывали угол не менее 90 градусов (рис. 2, 2 а).

Тренировать мышцы живота лучше в положении лежа, выполняя наклоны туловища к согнутым

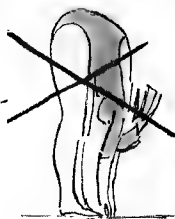


Рис. 1



Рис. 1а



Рис. 3



Рис. 3а



Рис. 4



Рис. 4а



Рис. 4б



Рис. 5

ногам (рис. 3 а). Подъем прямых ног в этом же положении не подходит для тех, у кого бывают боли в поясничной области (рис. 3).

Есть одно популярное упражнение, которое пришло из йоги: в положении лежа на животе от пола одновременно отрывают грудную клетку, руки и ноги. Для тех, кто страдает остеохондрозом, это опасно (рис. 4). Лучше разбить упражнение на две фазы: сначала поднять ноги, а затем руки, голову и грудь (рис. 4 а, 4 б).

К обострению остеохондроза могут привести и другие йогические упражнения, в том числе «плуг» (рис. 5). Такая же

опасность грозит любителям постоянно на голове или в позе «березки».

Я всегда с воодушевлением занималась в различных группах здоровья. Но иногда наступали большие перерывы, когда мне трудно было заставить себя ежедневно заниматься. Возможно, из-за этого у меня развился остеохондроз, и теперь я избегаю тех упражнений, которые могут привести к обострению болезни. Но я уверена: без ежедневных тренировок состояние моего организма было бы куда более плачевным.

Новости оздоровления

В сентябре 2007 года в Москве прошел фестиваль здорового досуга. Это был настоящий парад различных оздоровительных систем.

Для людей среднего и зрелого возраста идеальным видом физических упражнений были признаны плавание и аква-аэробика. В этом случае тренировка происходит в условиях, близких к невестности, ведь вес тела в воде составляет лишь десятую часть веса на суше. Поэтому в воде мы тренируем все мышцы, придавая им желаемую форму, разгружая при этом суставы, связки и позвоночник. Отдыхает нервная система, снимаются стрессы и напряжение, поднимается настроение. Еще одним несомненным достоинством плавания является

редкий травматизм. А плавание на спине — самое лучшее средство для разгрузки позвоночника, расслабления мышц спины, суставов и связок.

Но при тех или иных заболеваниях следует учитывать особенности плавания различными стилями. Например, если у вас артроз тазобедренного сустава, при плавании брассом не надо совершать толчковые движения ногами, как лягушка, лучше — вверх-вниз, как при кроле, что дает упругость мышцам ног, живота и ягодиц.

На фестивале я познакомилась с новым для меня направлением — пилатесом — современной гимнастикой, появившейся из йоги. Основатель методики Джозеф Пилатес в детстве страдал рахитом, астмой и другими заболеваниями. Но благодаря собственной системе упражнений, он вылепил столь совершенное атлетическое тело, что даже в 70 лет позировал художникам обнаженным. И хотя некоторыми разновидностями пилатеса можно заниматься дома, особенно эффективен специальный тренажер для восстановления после сложнейших травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата — это топчан с кольцами, блоками и пружинами. Он дает возможность выполнять физиологичные движения для проблемных суставов.

Еще одна методика — фитбол, своеобразная аэробика с мячом, — пришла к нам из

Швейцарии. Ее смысл заключается в балансировании на неустойчивых сферических платформах-мячах. Такое упражнение укрепляет мышцы, создает мышечный корсет вокруг позвоночника, улучшает обмен веществ в межпозвонковых дисках. Вибрации от колебаний мяча могут действовать и как обезболивающее средство. Заниматься фитболом могут и люди, страдающие варикозом, поскольку в методике практически отсутствует нагрузка на ноги.

Советы на каждый день

Раньше считалось чуть ли не зазорным, если человек позволяет себе полежать после звонка будильника, а не сразу вскакивает, чтобы энергично заняться утренней зарядкой. Сейчас специалисты сходятся во мнении, что утром полезна только небольшая разминка, а интенсивную тренировку лучше проводить ближе к вечеру и выстраивать ее в соответствии с законами физиологии движений.

При пробуждении никогда резко не вскакивайте. Сначала нужно потянуться и сделать несколько простых движений руками и ногами. Затем опустить одну ногу на пол. Опираясь на эту ногу и руки, перенести вес тела на колено и сесть. Можно сделать легкий массаж головы, чтобы улучшить мозговое кровообращение, и только потом плавно, без резких движений, встать.

Зарядка должна начинаться с разминки: потянитесь, сделайте дыхательные упражнения. Затем выполните упражнения на гибкость — они улучшат циркуляцию крови в проблемных зонах и в зонах, которые подвергнутся нагрузке. К тому же они повысят эластичность мышц и амплитуду движений, уменьшат вероятность травм. Далее — основные упражнения, а закончить зарядку рекомендуется также медленными упражнениями на гибкость.

Но даже если мы не занимаемся физическими упражнениями, любые движения и позы могут быть как полезны, так и вредны. Например, всем известно, как вредно продолжительное сидение без разминки. Сейчас на Западе многие фирмы проводят эксперимент: не менее трех часов в день служащие работают, шагая по беговой дорожке перед высоким столом для компьютера. При этом они совершенно не устают и поддерживают хорошее самочувствие.

От того, сколько и как мы сидим, напрямую зависит не только наше здоровье, но даже карьера. В одной из западных фирм человеку, приглашенному для переговоров, приходилось садиться на единственный стул. А стульчик был с секретом: наклонное скользящее сидение заставляло с трудом удерживать на нем вес тела. Тут уж было не до детальных переговоров, дискомфорт подсознательно диктовал, что надо по-

скорее подписать договор и уйти.

Но если сидячей работы все же не избежать, надо научиться хотя бы сидеть правильно.

Как часто люди, особенно женщины, сидят, положив ногу на ногу. Но не зря врачи называют эту позу «позой инфарктника» — при ней происходит рискованное пережатие важных кровеносных сосудов.

Избегайте слишком мягкой мебели. На жестких сидениях корпус поддерживается сидельными буграми, и это помогает избежать чрезмерного давления массы тела на позвоночник.

Высота стула должна соответствовать длине голени, чтобы ноги упирались в пол. Людям маленького роста нужно подставлять под ноги скамейку. Под столом должно быть достаточно места, чтобы не надо было сильно сгибать колени.

Сидите прямо, не сгибая туловище, чтобы не напрягать мышцы. При этом спина должна плотно прилегать к спинке стула. Очень полезно положить под поясницу небольшую подушку.

Если вы много читаете, используйте специальную подставку для книг или документов, располагающуюся на достаточной высоте и под углом к столу, чтобы не наклоняться самому.

Не только сидеть, но и лежать тоже надо правильно. Если вы освоите ряд приемов, которые будете выполнять автоматически, то и время отдыха не будет потрачено зря. В свое время я

прошла курс у замечательного доктора, который среди прочего рекомендовал комплекс «Леже-бока». Суть метода состоит в том, что в положении лежа можно принимать такие позы, когда с помощью собственного веса провяжутся смещенные позвонки.

Например, лежим на животе, поднимаем ноги, согнутые в коленях, вверх. Подбородок лежит на ладонях, локти упираются в пол. Приподняв верхнюю часть туловища, максимально продвигаем локти вперед. При этом провисает грудной отдел, и позвоночник хорошо расслабляется. А можно сделать упражнение «Сфинкс»: лежим на животе, ноги вытянуты. Руки от локтя до кисти — на полу, поддерживают приподнятую верхнюю часть туловища. Голову опустите пониже, тогда она повиснет между руками, а шея расслабится.

Спать лучше всего на полужесткой постели, чтобы тело, когда человек лежит на спине, сохраняло физиологические изгибы, напоминающие букву S. Если нет подходящего матраса, на кровать кладут жесткий щит, на него — поролон толщиной 5-8 см, который накрывают шерстяным одеялом.

Если болят ноги, хорошо подкладывать валик под коленный сустав — при этом уменьшается растяжение седалищного нерва, и боль снимается.

При боли в спине лучше спать на животе, а чтобы поясница сильно не прогибалась (что мо-

жет привести к усилению боли), под живот подкладывают небольшую подушку.

Если приходится подолгу стоять на месте, каждые 5-10 минут обязательно меняйте позу, опираясь то на одну, то на другую ногу — это уменьшит нагрузку на позвоночник.

Если нет возможности двигаться, походите на месте. Время от времени прогибайтесь назад, вытянув руки вверх. Этим вы снимете усталость с мышц плечевого пояса, шеи, затылка, спины.

Если вы моете посуду или гладите белье, попеременно ставьте ноги на небольшую скамейку. Тем, у кого сильный остеохондроз, лучше выполнять такую работу сидя. Во время уборки квартиры старайтесь низко не наклоняться, при необходимости можно встать на одно колено. Чтобы поднять предмет с пола, опуститесь на корточки или наклонитесь, согнув колени и опираясь рукой о мебель.

Только активные, правильно выполненные, то есть физиологичные движения — ключ к долгой жизни. По этому поводу у меня само собой сложилось стихотворение:

*Бесценен каждый миг,
Отпущенный нам щедро.
И даже боли крик
Зачем-то дан, наверно.
За это счастье жить
И видеть мир прекрасный
Не жаль всегда платить
Движеньем не напрасным. ■*

Валентина Ефимова

Ревматоидный артрит. Что делать?

Во времена земских врачей всякую боль, возникающую в костях, суставах, мышцах или сухожилиях, называли ревматизмом, что в переводе с греческого означает «растекание». В зависимости от места, по которому «растекалась боль», различали ревматизм шейный, грудной, плечевой, коленный, поясничный. По мере изучения выяснилось, что это не одна болезнь, а разные заболевания. Ревматоидный артрит занимает среди них особое место

Фото Сергея Яраева



Начинается с воспаления

Врач-ревматолог НИИ ревматологии РАМН кандидат медицинских наук Гаяне Николаевна Вардикова по моей просьбе уточнила терминологию:

— Ревматизмом называют аутоиммунное воспалительное заболевание соединительной ткани преимущественно с поражением сердца и суставов, которое нередко развивается как следствие острой стрептококковой инфекции, например ангины, и чаще у детей школьного возраста. А ревматоидный артрит — это совсем другая болезнь.

Гаяне Николаевна рассказала, что в отличие от ревматизма этиология (совокупность причинных факторов) ревматоидного артри-

та (для краткости его обозначают РА) неизвестна. Часто болезнь проявляется после ОРЗ или гриппа, переохлаждения или стресса, которые запускают механизм патологических реакций в организме. К этому могут привести также резкая смена климата, избыток солнца, эндокринные нарушения. Достоверно установлена наследственная предрасположенность некоторых людей к заболеванию.

Специалисты относят ревматоидный артрит к аутоиммунным заболеваниям, при которых иммунная система организма атакует собственные ткани. При РА поражается прежде всего соединительная ткань, которая пронизывает разные структуры нашего тела — сосуды, мышцы, кости. Но самое большое количество соединительной ткани находится в суставах, хрящах и сухожилиях, где и «гнездится» ревматоидный артрит.

При ревматоидном артрите первоначально воспаляется синовиальная оболочка, выстилающая внутреннюю поверхность суставов. Ее клетки при этом начинают усиленно размножаться и прорастать в близлежащие костную и хрящевую ткани, что приводит к разрушениям и деформациям суставов. Организм начинает воспринимать синовиальную оболочку как чужеродного агента (антиген) и выделяет против нее антитела. То есть происходит атака организма на собственные ткани.

В данном случае под «обстрел» иммунной системы попадают суставы. Гаяне Николаевна подчеркнула отличие этого заболевания от обычных артритов, возникающих с возрастом. По ее словам, у пожилых людей воспаление и разрушение хрящевой ткани возникают вследствие нарушений в ней обмена (в частности, нехватки глюкозамина и хондроитина — веществ, являющихся строительным материалом для суставов). А при ревматоидном артрите, наоборот, обменные нарушения возникают в результате аутоиммунного воспаления.

Если РА не лечить, то могут развиваться остеопороз и эрозивные поражения суставов с тяжелой деформацией. Впрочем, не лечить ревматоидный артрит невозможно — в подавляющем большинстве случаев он вызывает сильнейшую боль, и не только в суставах. Это заболевание нередко приводит к патологическим изменениям во внутренних органах — легких, сердце, почках, сосудах, глазах, кишечнике, коже, а также к серьезным общим обменным нарушениям.

Болеют молодые

В основном болезни подвержены люди молодого возраста, причем женщины в 2-3 раза чаще, чем мужчины. А после 50 лет половые различия нивелируются. Это побуждает некоторых исследователей в поиске причин **27**

болезни рассматривать и гормональный фактор.

Гаяне Николаевна познакомил меня с одной из своих пациенток, которая как раз пришла на очередной осмотр. Молодая женщина Светлана ощутила признаки болезни 10 лет назад, во время отдыха в Сочи. Стоял ноябрь, но море еще не было холодным, и она купалась, ходила на экскурсии в горы. Вдруг резко заболело колено, а за ним в течение недели — мелкие суставы обеих рук. Прервав отпуск, Светлана возвратилась домой и сразу обратилась к врачу. Он, заподозрив РА, дал направление в Институт ревматологии. Показатели сданных анализов были очень информативными: высокий уровень СОЭ и С-реактивного белка, низкий гемоглобин. Кроме того, в крови был обнаружен характерный для воспалительных процессов так называемый ревматоидный фактор. Словом, обследование подтвердило начало РА.

— Иногда болезнь начинается остро, с лихорадки и поражения внутренних органов, но чаще мы имеем дело с волнообразным и постепенным течением процесса, — прокомментировала рассказ Светланы доктор Вардикова. — Для ранней стадии болезни характерно поражение мелких суставов кистей и стоп, хотя бывает, что сначала воспаляются колено или плечевой сустав, а мелкие

28 — позже. Помимо боли, наши

пациенты ощущают утреннюю скованность в суставах, которые часто припухают, кожа над ними краснеет. Очень важный показатель — симметричность поражения суставов. После возникновения боли, к примеру, в левой кисти вскоре обязательно заболит правая. А в левой боль может так же внезапно исчезнуть, как и началась, но через некоторое время возвратиться. Характерны субфебрильная температура (не более 37,5°), слабость, потеря веса, раздражительность. У тяжелых больных возникают системные проявления. Одним из признаков таковых служат небольшие, до 15 миллиметров, уплотнения (подкожные ревматоидные узелки), преимущественно в области локтевых суставов, анемия, обменные нарушения. По мере развития болезни проявляются характерные деформации суставов: утолщаются «косточки» пальцев рук, кисть отклоняется в стороны, принимая «ластовидное» положение, или искривляется по типу «шеи лебедя». Словом, ревматоидный артрит столь многолик, что с каждым случаем я открываю для себя что-то новое, хотя уже двадцать пять лет лечу это заболевание.

Основа — базисная терапия

Гаяне Николаевна на примере Светланы рассказала о подходах к лечению, существующих в ревматологии. Она подчеркнула,

что ревматоидный артрит — тяжелый недуг, который, как правило, приводит к инвалидности пациентов в течение первых 5-10 лет от начала заболевания. Но своевременно начатое лечение значительно уменьшает риск развития инвалидности.

Несколько десятилетий назад больным ревматоидным артритом назначали те же нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП), что и всем пациентам с артритами. Этот подход себя не оправдал, и была выработана другая тактика лечения. Хотя НПВП (диклофенак, целебрекс, найз, мовалис) не исключены как средство снятия боли, при ревматоидном артрите уже в первые месяцы активно применяют базисные антиревматические средства, которые влияют на саму природу РА.

Это, например, соли золота, которые тормозят механизм развития воспаления на уровне биохимических процессов и применяются в лечении больных с активной фазой процесса. Кстати, Светлане препарат на основе солей золота был назначен в первую очередь.

В дальнейшем она получала метотрексат, являющийся одним из основных быстродействующих базисных препаратов. Он широко применяется при РА как сильное противовоспалительное средство.

Другой ряд средств базисной терапии — гормональные препа-

раты, прежде всего глюкокортикостероиды. Их вводят инъекционно в больные суставы. Такой укол Гаяне Николаевна в моем присутствии сделала Светлане, и, вопреки моим ожиданиям, он оказался не более болезненным, чем обычная инъекция. Правда, надо отдать должное врачебному опыту и золотым рукам Гаяне Николаевны.

Светлана — из тех пациентов, которые с большой ответственностью относятся к рекомендациям врача. Благодаря этому она сумела обойтись без серьезных осложнений болезни. Она успешно работает, имеет семью, воспитывает двух детей.

Лечиться приходится долго

Для лечения ревматоидного артрита используются разные лекарства, причем пациентам приходится время от времени менять их. Дело в том, что для достижения лечебного эффекта базисные препараты должны накапливаться и длительно находиться в организме, а это требует продолжительного их приема в течение нескольких лет. К сожалению, из-за этого проявляются побочные эффекты лекарств. Кроме того, у больного нередко развивается привыкание к препарату. Поэтому, как сказала доктор Вардикова, приходится постоянно менять и варьировать лекарства в зависимости от состояния пациента. А для этого больной должен постоянно находиться под наблю-

дением врача, регулярно обследоваться.

Приходится учитывать и материальные возможности пациентов. Недавно появился мощный препарат ремикейд, произведенный по новейшим молекулярно-биологическим технологиям, но он очень дорогой.

Я поинтересовалась, нельзя ли избежать приема препаратов, обладающих негативным побочным действием, применяя другое лечение. Например, использовать фитотерапию, массаж, компрессы, растирки, гимнастику. Или такие новые биологические методы, как гемопунктура и клеточная гемосорбция, которые, как я знаю, уже используются при ревматоидном артрите.

Гаяне Николаевна ответила, что статистических подтвержденных клинических данных об эффективности новых безлекарственных методов пока нет, а традиционные, к сожалению, не дают эффекта при этой серьезной болезни. Хотя все они, включая и новые методики, могут использоваться в качестве дополнительных средств терапии. Доктор Вардикова особенно порекомендовала физиотерапию, лечебную гимнастику (исключая статические упражнения), массаж — все это обычно применяется в курсовом лечении РА для поддержания подвижности суставов. Но основное лечение — прием медикаментов, без которых больному не обойтись. Единственно, что

может позволить врач, — в период многолетней ремиссии уменьшить дозы лекарств до поддерживающих.

Что касается питания, то особой диеты при ревматоидном артрите соблюдать не требуется, хотя надо заботиться о насыщении рациона витаминами, белками. Очень важно принимать препараты кальция. Есть также рекомендация избегать перепадов температур, в том числе банных процедур, так как при ревматоидном артрите страдают мелкие сосуды, капилляры. Впрочем, Гаяне Николаевна заметила, что если человек давно и регулярно посещает парную, то такой запрет приведет к стрессу и потому скорее нанесет вред здоровью.

Чем помогает хирургия

Моя собеседница подчеркнула: все свои усилия терапевты направляют на то, чтобы не допустить дальнейшего развития болезни, сохранить пораженные суставы пациента подвижными. Но в тяжелых и запущенных случаях консервативное лечение не достигает цели, и тогда больного направляют к хирургу.

— Многим пациентам с ревматоидным артритом хирургия помогает восстановить способность двигаться, работать, словом, жить полноценно, — сказал заведующий отделением травматологии и ортопедии кандидат медицинских наук С.А.Макаров.

Из слов Сергея Анатольевича я узнала, что сегодня в арсенале хирургов широкий спектр операций на суставах, костях, мышцах, сухожилиях.

Например, больному могут убрать пораженную синовиальную оболочку, ликвидировав таким образом очаг воспаления. Операция на сухожилиях лучезапястного сустава позволяет восстановить нормальное положение деформированной кисти. Ну а протезирование суставов, начиная от мелких (на пальцах) и заканчивая крупными (тазобедренными, коленными, плечевыми), при котором разрушенный сустав заменяется искусственным, вообще рождает человека заново. В отделении есть пациенты, которые не ходили уже много лет, а после эндопротезирования обрели способность нормально двигаться.

Промедление опасно

Несмотря на впечатляющие успехи хирургии, всё же лучше не доводить дело до операции, а начинать лечение безотлагательно. Поэтому врачи советуют не медлить с обращением к врачу, если у вас стали болеть суставы. Ведь боль может быть не следствием «возрастных» изменений в хрящевой ткани, а сигналом о начале ревматоидного артрита.

Напомню типичные проявления, которые могут служить признаками РА:

- ♦ общее недомогание, постоянное незначительное повышение температуры (как общей, так и местной, то есть кожи над воспаленными суставами);

- ♦ боль как в мелких суставах кистей и стоп (с них, как правило, начинается РА), так и в крупных — плечах, коленях;

- ♦ симметричные болевые ощущения — на обеих руках или ногах;

- ♦ припухание и отечность суставов;

- ♦ ощущение скованности по утрам, вызывающее желание размять суставы.

При появлении такого комплекса симптомов надо обязательно пройти обследование.

Не пытайтесь снять дискомфорт и приглушить болезнь обычными обезболивающими средствами: при ревматоидном артрите они бесполезны. И не обнадеживайте себя, если боль так же внезапно пройдет, как появилась. Волнообразное течение РА вовсе не свидетельствует о том, что болезнь может исчезнуть сама собой.

Гимнастика при ревматоидном артрите

Комплекс специальных упражнений поможет преодолеть скованность суставов и поддержать их подвижность. Выполнять их следует в хорошо проветренной комнате (без сквозняков) до 3 раз в день, первый раз — сразу после сна. Каждое упражнение делать медленно, по 3-5 раз. На-

рацивать нагрузку надо постепенно, не допуская боли. Разница пульса до и после занятий должна составлять не более 16-20 ударов в минуту и восстанавливаться за 10-15 минут.

И. п. — лежа на спине

1. Не отрывая голову от подушки, повернуть ее налево, затем направо, ощущая напряжение мышц в области шеи.

2. На вдохе поднять руки вверх за голову, на выдохе — медленно их опустить.

3. Несколько раз сжать и разжать кисти рук, ощущая легкое напряжение. То же самое проделывать с пальцами ног.

4. Попеременно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, скользя пятками по постели.

5. Наклонять согнутые в коленях ноги вправо и влево, насколько это возможно без боли. Стопы и таз при этом не отрывать от постели.

6. Попеременно поднимать прямую правую и левую ногу.

И.п. — лежа на боку

7. Лежа на правом боку, поднимать левую ногу вверх, затем повернуться на левый бок и поднимать правую ногу.

И.п. — сидя

8. Согнуть руки в локтях, пальцы упираются в плечи. Выполнить вращательные движения в плечевых суставах по часовой, потом против часовой стрелки, стараясь описывать как можно более широкие дуги, но не допуская боли. ■

Высокий сахар крови у меня обнаружился случайно, когда я проходил обследование в спортивном диспансере. Симптомов диабета я не ощущал. Ну, в весе прибавил, давление иногда прыгает, в глазах немного рябит, но я ведь уже не мальчик — так я тогда рассуждал. А ведь это были звонки, предупреждающие о серьезной опасности. Сегодня, с учетом опыта, я сравниваю диабет с хищником семейства кошачьих: подкрадывается он неслышно, но удар наносит молниеносный и сокрушительный.

Сахар у меня в крови держался на уровне 13 ммоль/л. Давление поднялось до 170/100 и не снижалось. Лекарства перестали помогать. Районный терапевт назначил более сильные препараты и направил меня на консультацию к эндокринологу, который определил диабет II типа и выписал еще таблетки. Я регулярно принимал назначенные лекарства, но давление продолжало расти, а сахар не падал. По ночам я стал просыпаться от тяжести в груди, левая рука немеет, появилось чувство страха и тревоги. В конце концов меня госпитализировали в городскую клиническую больницу с диагнозом «артериальная гипертензия третьей стадии, высокого риска, кризовое течение на фоне сахарного диабета». Только на больничной койке мне стало ясно, какой опасности я подвергался.

Стал анализировать, откуда пришла беда. Думаю, что основ-

Я был диабетиком

**Я не врач, не народный
целитель и не экстрасенс.
Я обычный человек, у которого
семь лет назад, в возрасте
42 лет, признали диабет.
Но сегодня я смело могу
сказать, что диабет у меня **БЫЛ****

ным толчком к заболеванию стала дешевая слабоалкогольная продукция, к которой многие относятся без должной опаски. «Джин-тоник», «Отвёртки» и другие газированные слабоалкогольные напитки не вызывают сильного опьянения — градус небольшой, поэтому их пьют практически каждый день. Между тем они содержат большое количество сахара, в чем и таится главная опасность. Я считаю их основной причиной своего диабета. Кто не согласен, проведите эксперимент: измерьте уровень сахара в крови, а потом выпейте баночку «Джин-тоники» и снова проведите замеры. Результат вас наверняка удивит. Мне для развития болезни хватило двух-трех лет постоянного потребления этих напитков.



У многих других людей диабет провоцируют разнообразные сладости, которые неустанно рекламируются как средства, незаменимые для подавления чувства голода и преодоления усталости. Во всех офисах люди по несколько раз в день пьют чай с конфетами, кексами, тортами, пирожными, печеньем. А в итоге расплачиваются здоровьем.

В больнице передо мной встал вопрос: что дальше? К таблеткам доверия уже не было. Но пожить еще хочется, и надо искать выход из тупика нездоровья. И тут мне повезло с лечащим врачом. Внимательно выслушав мою историю болезни, она в категорической форме заявила, что все мои беды от лишнего веса (за последние несколько лет я прибавил 20 кг) и в первую очередь мне необходимо сбросить как минимум 8 кг. Она запретила моим родственникам приносить мне домашнюю пищу под угрозой того, что иначе немедленно выпишет меня. Пришлось есть только то, чем кормят в больнице. Но я об этом совершенно не жалею.

Один день на завтрак подавалась геркулесовая каша, на обед — постные щи и гречневая каша с паровой котлетой, на ужин — тушеная капуста и кусок отварного мяса. В другой день на завтрак была та же геркулесовая каша и одно яйцо, на обед — рыбный суп и снова гречневая каша, но с куском рыбы. На ужин — зеленый горошек с паровой котлетой. В третий день мы получали на завтрак пшеничную кашу с сосиской, на обед — рассольник, рисовую кашу с кусочком курицы. В ужин мы ели отварную морковь и паровую котлету. Еще один вариант — каша пшенная и сыр на завтрак, борщ, гречневая каша и отварное мясо на обед, тушеная капуста и кусок мяса на ужин.

34 Обьедааться такой рацион не по-

зволяет, хотя, как легко заметить, меню хорошо сбалансировано и удовлетворяет всем требованиям диабетической диеты.

Благодаря такому питанию за те три недели, что находился в больнице, я похудел на 15,5 кг. Давление нормализовалось до 120/70 мм рт. столба, сахар упал до 3,8 ммоль/л. Я понял: чтобы вывести себя из кризиса, необходимо в первую очередь строго придерживаться такого меню. В дальнейшем можно позволять себе маленькие радости, но не раньше, чем снизится вес и стабилизируется состояние. И в целом перспектива избавиться от диабета напрямую связана с правильным питанием.

На мой взгляд, при этой болезни нельзя сидеть на жестких диетах. Есть надо все, но понемногу. А самое главное — последний прием пищи должен быть не позднее 17 часов. Надо дать внутренним органам возможность осуществлять свои функции, не отвлекаясь на переваривание пищи. Тогда процессы обмена веществ начнут приходить в норму и, как я убедился на своем опыте и примерах других пациентов, восстановятся за 2-3 недели. Содержание сахара нормализуется, достигнув того уровня, который должен быть у здорового человека. Я имею в виду не те цифры, которые допускаются сегодня врачами (4,12-6,4%), а настоящую норму — 2,9-5,1. Одновременно (и это тоже проверено мною на себе)

снижается и стабилизируется артериальное давление, и люди с избыточным весом теряют до 7 кг в месяц.

Дайте организму бороться с диабетом, и вам не понадобится лекарство. Решите для себя, что важнее: немного ограничить себя в еде или каждый день колоть себе инсулин? Каждую минуту ждать приступа гипогликемии или жить счастливой и полноценной жизнью? Многие могут сказать, что не есть вечером, когда приходишь усталый и голодный с работы, невозможно. Возможно! Просто надо найти достойную замену ужину.

Чтобы снизить уровень сахара в крови и, в конечном счете, стабильно привести его в норму, помимо правильного питания нужен активный двигательный режим. Замечательный инструмент оздоровления — продолжительные пешеходные прогулки. Как только вы почувствуете легкий голод, сразу обувайте кроссовки, надевайте спортивный костюм и выходите на улицу. После часа ходьбы чувство голода заметно притупится и его легче будет игнорировать. Ходьбу можно дополнять ездой на велосипеде. Если рядом с вашим домом есть сквер или парк, садитесь на велосипед. Будете сжигать сахар и одновременно укреплять сердечно-сосудистую систему. За 40-50 минут вы сможете проехать 10 километров. Вас интересует, какой велосипед больше подходит для этого?

Любой. Конечно лучше, если он многоскоростной — для участков пути различной сложности. Но и обычный годится. Главное, чтобы велосипед подходил вам по росту и у него было удобное седло, остальное не принципиально. Оставляйте свои комплексы дома, надевайте тренировочный костюм, берите велосипед и вперед — на улицу!

Наряду с пешеходными и велопрогулками рекомендую при диабете специальные упражнения, понижающие уровень сахара в крови. Особое внимание следует уделять мышцам брюшного пресса и спины. К такому выводу я пришел, исходя из своего опыта. Измеряя сахар, я обратил внимание, что, если в процессе велопрогулки я нагружал мышцы брюшного пресса и спины, содержание глюкозы в крови было значительно ниже, чем в обычные дни. Уверен, что дряблый живот, переваливающийся через ремень, — это не символ удачливости в жизни, как иногда добродушно шутят, а проклятие мужчин после 35 лет. А кроме того, это один из признаков преддиабета. Так что от живота надо решительно избавляться. Предлагаю свой комплекс упражнений для пресса:

1. Отжимания от пола (10 раз).
2. Переход прыжком из упора лежа в упор сидя (10 раз).
3. Лежа на спине, руки прямые за головой, одновременно поднимать ноги и руки вверх навстречу друг другу (10 раз).

4. Приседания — руки сцеплены на затылке, спина прямая (10 раз).

Начните выполнять этот комплекс с двух подходов без перерыва и постепенно доведите до пяти подходов. Но увеличивайте нагрузку только тогда, когда почувствуете, что сможете повторить комплекс несколько раз. Если в процессе занятий у вас закружилась голова, немедленно прекратите выполнение упражнений.

Может быть, кому-то это покажется странным, но улучшить свое состояние мне помогло, кроме всего прочего, и правильное расположение кровати. Вы, наверное, замечали, что в пределах одной квартиры, но в разных ее местах спится по-разному. Казалось бы, хорошая кровать, новый матрас, а уснуть не получается. А на стареньком диване засыпаете мгновенно.

Обследовав биолокационными рамками свою комнату, я обнаружил, что мой спальный диван находится на очень неблагоприятном месте. Откуда здесь появится крепкий здоровый сон? Проверив всю свою квартиру, я нашел только одно место, пригодное для сна, — туда и переставил диван. Сплю сейчас без кошмаров, не просыпаясь до утра. Встаю бодрый, отдохнувший, полный сил. Советую и вам проверить квартиру с точки зрения геопатогенных зон и найти наилучшее место для сна,

да и для работы, и вы увидите, что со многими заболеваниями будет легче справиться, в том числе и с диабетом.

Давайте подведем итог. После выявления болезни я начал лечиться, как все. Долго ходил по врачам и ел таблетки горстями. Потом понял, что надо действовать по-другому. Понижая сахар в крови, лекарства одновременно поднимают артериальное давление. Увы, получается замкнутый круг. Но если приложить усилия, то можно победить и эту болезнь, которую я представляю хитрым и вкрадчивым животным.

Итак, чтобы избавиться от диабета, соблюдайте такие правила:

- ♦ Откажитесь от сладостей, слабоалкогольных напитков, не переедайте.

- ♦ Приучите себя не есть после 17 часов.

- ♦ За три часа до сна совершайте пешеходные или велосипедные прогулки.

- ♦ Тренируйте мышцы спины и брюшного пресса.

- ♦ Найдите наиболее благоприятное место для сна в своей квартире.

Если, прочитав мою историю, вы решите попробовать повторить мой опыт, начинайте сразу же, сегодня, но помните о самоконтроле. У вас под рукой должны быть глюкометр, тонометр и напольные весы. Каждый день, желательно утром, записывайте в тетрадь показания этих приборов. ■

Где взять кальций?

Каждый из нас слышал о переломах шейки бедра в пожилом возрасте и о том, что это — результат недостатка кальция в организме. Но как обнаружить первые признаки дефицита кальция, чтобы вовремя обратиться к врачу? Кто попадает в группу риска?



Ответы на эти вопросы надо знать каждому — ведь чем раньше начнется лечение, тем больше шансов победить болезнь

Когда концентрация кальция в плазме крови становится недостаточной, организм забирает его из костей, которые представляют собой богатый обменный фонд кальция. Кальций активно покидает костную ткань, вследствие чего снижается ее плотность. Развивается остеопороз — заболевание скелета, приводящее к увеличению хрупкости костей и высокому риску их переломов.

Сейчас применяют методы обследования, улавливающие потерю костной массы уже в пределах 5%. Это помогает выявить заболевание еще до его первых клинических проявлений. Самое точное обследование можно сделать с помощью аппарата для денситометрии.

Но некоторые признаки остеопороза человек может обнаружить самостоятельно. Правда, самодиагностика затрудняется тем, что в большинстве случаев остеопороз долгое время протекает практически бессимптомно, проявляясь только болями в спине (эпизодическими или хроническими), которые возникают даже после небольшой физической нагрузки. Большинство больных остеопорозом жалуются на значительное снижение работоспособности, повышенную утомляемость, длительные неполадки в работе желудочно-кишечного тракта.

Существует ряд факторов, которые могут спровоцировать остеопороз. Прежде всего это наследственная предрасположенность, заболевания желудочно-кишечного тракта, эндокринные и почечные болезни, гормональные нарушения. Опасность остеопороза подстерегает пожилых людей — мужчин после 60 лет и женщин в период менопаузы, особенно тех, у кого она наступила рано или были удалены яичники.

Обеспокоиться следует и тем, кто длительно принимает некоторые лекарственные средства. Так, люди, длительно принимающие стероидные гормоны, противосудорожные средства или большие дозы тиреоидных гормонов, попадают в группу риска из-за побочных действий этих лекарств. Помимо этого развитию остеопороза способствуют

нерациональное питание, злоупотребление напитками, содержащими кофеин, алкоголем, чрезмерное увлечение высокобелковой диетой. Ухудшают положение курение и недостаточная физическая активность.

Но, несмотря на то что факторов риска остеопороза немало, существуют эффективные меры, позволяющие предупредить это заболевание и не дать ему развиваться.

Вы обнаружили у себя симптомы остеопороза? Тогда вам следует немедленно обратиться к врачу. И если ваши опасения подтвердятся, врач назначит лечение. Выбор основной терапии зависит от особенностей течения заболевания, от биохимических гормональных характеристик и от других индивидуальных свойств больного. Это могут быть и гормональные препараты, например кальцитонин, и биофосфонаты, останавливающие снижение костной массы.

Если же вы относитесь к группе риска, то вам необходимо провести профилактику. К первичным мерам профилактики остеопороза врачи относят контроль за потреблением кальция. Организм человека должен всегда находиться в состоянии «кальциевого равновесия», то есть количество кальция, которое он теряет, должно быть равно его поступлению. Для пополнения организма кальцием нужно есть больше молочных продуктов, таких как кефир, йогурт,

сыр, творог. Эти продукты содержат много кальция, но, чтобы организм получил его в доста-

точном объеме, их необходимо употреблять в больших количествах — съедать почти килограмм

творога и выпивать около литра молока в день. Хлеб, мясо, крупы и овощи не особенно богаты кальцием и не могут удовлетворить потребности организма в этом элементе.

Подсчитано, что ежедневное потребление кальция с пищей при нашем обычном режиме питания (в котором присутствуют и молочные продукты) составляет в среднем 600 мг кальция, тогда как, например, суточная потребность организма женщины в период менопаузы составляет 1500 мг.

Поскольку достаточного количества кальция из повседневного рациона организм обычно не получает, полезно принимать его препараты. Однако, если правильно составить свой рацион, используя приведенную здесь таблицу, то вполне возможно обеспечить поступление

Продукты, богатые кальцием

(мг/100 г)

Продукты	Кальций	Калории
Апельсины	35	49
Яблоки сушеные	45	255
Инжир	57	75
Курага	170	280
Изюм	56	270
Салат-латук	82	13
Капуста	60	25
Сельдерей	240	19
Зеленая фасоль	40	20
Лук-порей	60	40
Оливки	77	115
Миндаль	254	630
Семена подсолнечника	100	570
Кунжут	1150	590
Семена тыквы	60	565
Арахис	70	600
Сушеные соевые бобы	226	403
Вяленая рыба с костями	3000	130
Сардины с костями	350	311
Молоко 3%-ной жирности	100	58
Молоко 1%-ной жирности	120	42
Творог	95	132
Мягкий сыр 0,5%-ной жирности	100	100
Плавленный сыр	300	215
Твердый сыр	600	290
Сметана	100	157
Йогурт	120	63
Фруктовый йогурт	100	101

достаточного количества кальция с пищей. Но и тут не все так просто. Чтобы кальций хорошо усваивался организмом, необходимо одновременно с ним принимать витамин *D*. Этот «партнер» кальция способствует его усвоению, тормозит вымывание кальция из костной ткани и регулирует обмен фосфора. Суточная потребность человека в витамине *D* — 400 единиц.

Поскольку с возрастом организм начинает хуже усваивать кальций, а при недостатке витамина *D* уровень его всасывания становится еще ниже, пожилым людям надо позаботиться о восполнении этого дефицита.

Активная форма витамина *D* (*D*₃) образуется в коже под действием ультрафиолетовых лучей. Пищевых продуктов, в которых он содержится, не так много — в первую очередь это рыбий жир и яйца. Но препарат витамина *D*₃ можно приобрести в аптеке. Его прием повышает эф-

фективность лечения кальцитонином или биофосфонатами.

В аптеках можно найти и такие комплексы, которые содержат одновременно кальций и витамин *D* или *D*₃. Было бы лучше, если бы такие препараты назначал лечащий врач, исходя из анализа уровня кальция в крови. Но если возможности такого контроля нет, можно с профилактической целью принимать их самостоятельно (это особенно актуально для пожилых людей в осенне-зимний период).

Но даже самые лучшие препараты не помогут, если не придерживаться здорового образа жизни. Больше двигайтесь: физическая активность помогает сохранить и упрочить костную массу. Включите в свой рацион продукты, богатые кальцием и витамином *D*, ограничьте кофе и алкоголь, откажитесь от курения. При подозрениях на остеопороз обращайтесь к врачу, пройдите денситометрию. ■

Потребность в кальции	
Возраст	Норма кальция (мг/сут)
Дети до 6 месяцев	400
1-5 лет	600
6-10 лет	800-1200
Подростки и молодежь (от 11 до 24 лет)	1200-1500
Женщины 25-50 лет	1000
Беременные и кормящие женщины	1200-1500
Женщины в постменопаузе	1500
Мужчины 25-65 лет	1000
Мужчины и женщины старше 65 лет	1500

*Рива Боровик, профессор-маммолог,
Вики Кернер, профессор-цитолог*

ВНИМАНИЕ

Так лечат рак молочной железы в Израиле

Израильским специалистам удалось достигнуть больших успехов в лечении и профилактике рака молочной железы.

Недавно в Москве при посольстве Израиля проводилась необычная акция. Врачи-онкологи из Института опухолевых заболеваний молочной железы при клинике Хорев (г. Хайфа) проводили консультации для российских женщин. Эта клиника — единственное медицинское учреждение Израиля, официально аккредитованное при посольстве Израиля в России.

Наш корреспондент Валентина Ефимова побывала на одной из таких консультаций и побеседовала с профессорами Боровик и Кернер

За последние 20 лет заболеваемость раком молочной железы в России выросла на 64%, причем особенно участились заболевания среди женщин среднего и даже молодого возраста. К сожалению, такова общемировая тенденция. Правда, в экономически развитых странах Европы

и в Америке смертность от этого вида рака значительно снизилась по сравнению с прежними годами. Этому способствовала не только возросшая эффективность лечения, но и своевременное распознавание заболевания. При обнаружении рака груди на ранней стадии вероят-

ность полного излечения достигает 95%!

Одна из стран, где хорошо налажена система профилактических обследований женщин, позволяющих предупредить развитие онкологических заболеваний, — Израиль. По принятой здесь практике, диагноз рака молочной железы никогда не ставит один врач, заключение делает консилиум специалистов, поскольку только объединенное мнение врачей всех направлений может дать целостную картину течения болезни.

В Москве консилиум, состоящий из шести израильских профессоров, за пять дней принял 200 женщин в возрасте от 20 до 80 лет, приехавших из разных уголков России. Для одних женщин это был профилактический осмотр, для других — консультация по поводу лечения. Среди посетительниц оказались и пациентки после химиотерапии, и те, у кого опухоль была обнаружена именно израильскими врачами. У некоторых, к несчастью, выявились запущенные формы болезни. Поэтому руководство Института опухолевых заболеваний молочной железы приняло решение продолжить практику ежемесячного обследования россиянок в Москве (а в дальнейшем и в других городах).

Чем болеет молочная железа

42 В основном изменения в ткани молочной железы носят добро-

качественный характер. Их принято обобщать под названием «мастопатия», хотя типичные проявления этих изменений различны — и по анатомическим признакам, и по клиническим симптомам, и по степени риска развития рака. Всякая мастопатия сопровождается повышенной возбудимостью, чувством страха, головными болями.

Начинается мастопатия с разрастания в молочной железе соединительной ткани, при этом образуются мелкие узелки и тяжи. Это диффузная форма заболевания. Для нее характерны нагрубание молочных желез и болевые ощущения в них за 7-10 дней до ожидаемой менструации. С началом месячных боль проходит.

При дальнейшем течении болезни мастопатия переходит в узловую форму: образуются плотные узлы размером от горошины до грецкого ореха. При узловой форме болезненные ощущения в железах не исчезают с началом месячных, из сосков может выделяться молозиво, прозрачная или кровянистая жидкость. К узловой форме мастопатии относится фибroadенома (fibra — волокно; aden — железа; oma — окончание в названии опухолей) — плотная, гладкая, округлая и подвижная опухоль, чаще всего обнаруживаемая у женщин 20-30 лет. После пункции (взятия клеток из опухоли шприцем) и цитологического исследования (при котором клетки исследуются под микро-

скопом) фиброаденому, как правило, удаляют.

Одной из форм мастопатии является киста молочной железы (патологическая полость с капсулой, наполненной жидкостью). Кисты, как правило, возникают в возрасте 40-50 лет, обычно протекают бессимптомно и обнаруживаются при УЗИ или маммографии. Хотя они почти всегда носят доброкачественный характер, все равно нужно провести пункцию кисты с последующим цитологическим исследованием.

Далеко не всякую мастопатию следует расценивать как предраковое заболевание. Опасность представляют некоторые ее атипичные формы.

Факторы риска

Важно знать факторы риска злокачественных опухолевых заболеваний молочной железы.

♦ *Возраст.* Существует прямая зависимость между возрастом и повышением риска заболевания: вероятность развития болезни возрастает после 40 лет и становится максимальной к 64 годам. В то же время злокачественные опухоли могут диагностироваться и в более молодом возрасте (6,5% случаев — до 39 лет).

♦ *Семейная предрасположенность.* Вероятность заболевания возрастает, если кто-то из членов семьи первой степени родства (мать, дочь, родная сестра) болела раком груди до 40 лет. Если таких случаев накопи-

но более одного, риск заболеть повышается в 8-10 раз.

♦ *Нарушения гормонального баланса.* В возникновении рака молочной железы первостепенная роль отводится гормонам яичников. Эстрогены при продолжительном их воздействии на эпителий молочных желез способствуют увеличению в них количества клеток и протоков, что, вероятно, и повышает риск заболеть. Поэтому раннее наступление менструации (до 12 лет) и позднее наступление менопаузы (после 55 лет) расцениваются как факторы риска. Наоборот, ранний климакс оказывает защитное влияние на ткань молочной железы: если он произошел до 45 лет, то вероятность развития рака снижается в 2 раза.

♦ Вероятность заболевания уменьшается также, если женщина рано родила ребенка и кормила его грудью. Так, у женщин, родивших первого ребенка до 19 лет, риск развития рака в 2,5 раза меньше, чем у родивших впервые после 30 лет. Специалисты также отмечают, что вероятность заболеть возрастает при искусственном прерывании беременности до 18 и после 30 лет, хотя механизм влияния абортов на развитие злокачественных опухолей еще не известен.

♦ Пока не ясно, как влияют на развитие рака груди *гормональные контрацептивы* и *заместительная гормональная терапия*. Последняя, в частности, зарекомендовала себя как средство, по-

звляющее смягчить осложнения, которые возникают в связи с возрастной потерей эстрогенной функции яичников. Кроме того, гормональная терапия уменьшает опасность развития остеопороза, сердечно-сосудистых нарушений, мочеполовых расстройств. Но все-таки назначение гормональных препаратов требует строгого обоснования и онкологической настороженности.

Нельзя исключать и возможные нежелательные последствия применения оральных контрацептивов — имеются данные о повышении риска заболевания при продолжительном приеме препаратов до первых родов (более 4 лет) или очень длительном их использовании (более 10–15 лет).

♦ *Географический фактор и образ жизни.* Показатели заболеваемости раком молочной железы зависят от места проживания женщины. Самые высокие темпы их роста отмечаются в США и Западной Европе (особенно в Великобритании), самые низкие — в Китае и Японии. Причина таких различий кроется не столько в генетической предрасположенности белых женщин к раку (как полагали раньше), сколько в характере питания. Жители Азии употребляют в пищу много риса, рыбы и морепродуктов, а для западноевропейских стран характерно потребление большого количества мяса и животных жиров. Такое излишнее **44** калорийное питание с недостат-

ком овощей и фруктов способствует ожирению, которое в свою очередь поддерживает эстрогенную функцию. В этот же ряд следует поставить злоупотребление кофе, жареными мясными блюдами, а также повышенное потребление суррогатной пищи.

♦ Установлена достоверная связь между развитием рака молочных желез и *потреблением алкоголя, а также курением*. Доказано, что курение — основная причина многих форм злокачественных опухолей.

♦ К факторам риска заболевания относится *плохая экология*, особенно в больших городах. Это связано и с наличием канцерогенов в воздухе. Особенно вредное воздействие канцерогены оказывают на маленьких детей и подростков.

♦ Наличие *других заболеваний*. Такое гинекологическое заболевание, как миома, особенно в сочетании с эндометриозом, рассматривается как реальный фактор риска развития злокачественных образований молочной железы. На создание неблагоприятного фона могут влиять послеродовые и лактационные маститы (воспаления молочной железы, возникшие после родов и при кормлении ребенка грудью), диабет, заболевания щитовидной железы и др.

♦ *Стрессы.* Опыт показывает, что на фоне тяжелых эмоциональных переживаний и длительных психологических пере-

грузок патологические процессы в молочных железах обостряются, формируются различные узловые образования. Кстати, женское одиночество и раннее прекращение половой жизни тоже играют негативную роль.

♦ *Травмы груди.* Развитие онкологической патологии могут спровоцировать травмы. Чаще всего это происходит при автомобильных авариях или во время спортивных занятий, когда, например, сильный удар мячом приходится на область груди. Даже привычка носить излишне тугий лифчик, особенно если он на металлических косточках, может причинить вред молочным железам. Негативные последствия травм проявляются по прошествии нескольких лет.

Конечно же, наличие того или иного фактора риска совсем не обязательно должно привести к развитию рака молочной железы. Вероятность болезни увеличивается при сочетании нескольких подтвержденных факторов риска — наследственности по женской линии, уже имевшейся в прошлом онкологии и атипичных форм мастопатий. Но злокачественная опухоль груди может обнаружиться и у тех, кто не входит в группы риска. По сути, ни одна женщина не застрахована от этой болезни.

Лечение

Сегодня терапия рака молочной железы использует все возможности современной медицины

— химиотерапию, облучение, биологические методы. Применяются хирургические технологии, которые в последнее время стали очень щадящими. Так, если до 80-х годов считалось необходимым удалять всю грудь, то сейчас, особенно на ранних стадиях, проводятся локальные эндохирургические операции, когда удаляется всего один узел, и женщина буквально на следующий день отправляется из клиники домой. Но, конечно, если врачи сталкиваются с запущенной формой рака, то лечить ее гораздо труднее — при метастазировании полный эффект от лечения наблюдается только у 10% больных.

Профилактика

Врачи не устают повторять, что всем женщинам необходимо регулярно проходить профилактические обследования. При обнаружении опухоли на ранней стадии, как уже говорилось, рак излечивается почти всегда. Но проблема заключается в том, что ранней стадией считается такая, при которой опухоль не превышает 1 см, а при таких размерах ее невозможно пальпировать. Новообразование размером в 1 см уже насчитывает 910 раковых клеток! Поэтому нельзя упускать время. Когда опухоль уже можно прощупать при пальпации, налицо клинические признаки болезни. На этом этапе могут даже появиться метастазы в соседние лимфатические узлы. 45

В Израиле действует национальный проект Министерства здравоохранения, согласно которому все женщины после 50 лет получают приглашение на скрининговое обследование молочной железы. (Слово «скрининг» означает «просеивание». В медицине под скринингом понимают проведение простых и безопасных исследований большим группам населения с целью выделения групп риска развития той или иной патологии.) Государство заинтересовано в сохранении здоровья женщины, поэтому раз в два года бесплатно проводится такой скрининг-анализ. Кроме того, постоянно ведется поиск новых подходов к профилактике и лечению онкологических заболеваний молочной железы.

Недавние генетические исследования позволили выявить особый ген, наличие которого у женщины повышает риск заболеть раком молочной железы. Ученые работают над проблемой «борьбы» с такого рода генами. Кроме того, есть методы химической профилактики. Они основываются на тех научно доказанных исследованиях, которые определили, что если представительницам группы риска давать в раннем возрасте определенные препараты, то вероятность возникновения рака молочной железы у них снизится.

Существует и более радикальный подход к профилактике рака — удаление молочной же-

лезы. Такая рекомендация может поступить от врачей в том случае, если обнаружен опасный ген и если в результате всестороннего обследования есть серьезные основания полагать, что болезнь будет развиваться. Конечно, решение о такой операции могут принять только сами пациентки, но надо признать, что при нынешних возможностях пластической хирургии она уже не является калечащей. Некоторые женщины даже считают, что таким способом им удастся достичь сразу двух целей: во-первых, избежать рака, а во-вторых, с помощью имплантанта улучшить форму груди. Пока такие профилактические операции проводятся только в Израиле и США.

Но главный вывод, который должны сделать женщины, состоит в том, что им всем без исключения жизненно важно регулярно проходить обследования, позволяющие обнаружить самую малую опухоль.

Молодым женщинам необходимо раз в полгода посещать маммолога и ежегодно проходить УЗИ, а если кто-то в семье болел раком груди, — магнитно-резонансную томографию. Женщинам после 45 лет в зависимости от их состояния здоровья каждый год или раз в два года необходимо проходить маммографию. Соблюдение таких простых правил поможет вовремя выявить болезнь и принять меры, чтобы она не развивалась. ■

В сезон дождей и снега



На работе меня часто называют двужильным. И действительно, когда половина коллектива с гриппом дома отлеживается, я — на боевом посту. За девять лет работы в компании ни разу не брал больничный лист. «Не двужильный, а иммуноустойчивый», — поправляю я коллег и объясняю, как этого добиться

Многие, к сожалению, слишком беспечно относятся к своему здоровью. Простуду и за болезнь-то не считают: мол, организм сам справится, а если что — в аптеках полно всяких препаратов. Они просто не знают, как коварна бывает обычная простуда. А передо мной — пример отца. Он тоже небрежно относился к своему здоровью: с температурой ходил на работу, ангину толком не лечил. В результате получил серьезное осложнение на сердце. Теперь он тяжело больной человек, инвалид.

Я не хочу такой участи, поэтому стараюсь поддерживать свое здоровье. Читаю популярную медицинскую литературу, собираю полезные рецепты, увлекаюсь йогой, восточными единоборствами. Все это помогает мне не болеть и вести активный образ жизни. Хочу поделиться с читателями некоторыми из своих методов укрепления иммунитета. Ведь на дворе зима, а она в последнее время такая слякотная и промозглая, что для инфекции создаются самые подходящие условия. К тому же зимой, без солнца и при недостатке витаминов, снижается иммунитет. Так что профилактика просто необходима.

Как известно, зимой теплорегуляция нашего организма меняется. Следовательно, для получения энергии нам необходимо сжигать больше топлива, то есть калорий. Поэтому в холода и морозы завтрак должен быть плот-

ным. У меня в это время года на завтрак обязательно какое-то горячее блюдо. Отличный утренний «обогреватель», особенно если вам предстоит проделать путь пешком, — овсяная каша с сухофруктами или бананом и киви, бутерброд с сыром и горячий черный сладкий чай с женьшенем.

Оказывается, у нас больше всего шансов подхватить инфекцию в 9-10 часов утра. В это время в крови самый низкий суточный уровень лейкоцитов (кровяных клеток-защитниц). Вот и пью по утрам чай с женьшенем. Этот природный стимулятор придает бодрость, а овсянка быстро доставляет в кровь «горючее».

Мяса употребляю достаточно много, считаю, что в этот период организму без него просто не обойтись. Однако мясная пища — медленный источник тепла, она долго переваривается. Потому свинина, баранина, различные блюда из субпродуктов присутствуют, как правило, на моем столе во время обеда. Он у меня, кстати, тоже довольно обильный: с первым, вторым и третьим. Особенно люблю холодец — такой, какой готовили еще наши бабушки. Зимой холодец у меня на столе бывает довольно часто — он полезен для укрепления костей.

Почти во все приправы к мясным блюдам у меня в обязательном порядке входит куркума. Во-первых, это мощный стимулятор защитных сил организма, во-вторых, она обладает антимикробным действием,

улучшает пищеварение, помогает сохранить полезную флору кишечника, предотвращает газообразование.

Ну, а вечером на десерт — кисточка винограда. В нем содержится много селена, который, как известно, хорошо поддерживает иммунитет. Потому-то всегда ношу в кармане и пакетик с фисташками, а на обед несколько раз в неделю стараюсь есть супчик из белых грибов.

Перед сном обязательно пью напиток Гиппократы — он всегда выручал древних греков, обутих в легкие сандалии, в холодную погоду. Заливаю два ломтика апельсина или лимона стаканом красного вина, добавляю немного меда, две гвоздики, щепотку корицы, кардамона и имбиря, довожу до кипения и выпиваю горячим маленькими глотками. Подогретое красное вино со специями мгновенно согревает, расширяет сосуды. Отличное средство предотвратить простуду!

Время от времени заменяю этот глинтвейн смесью моркови с редькой. Специалисты, правда, советуют пить сок из этих корнеплодов, но иногда из-за нехватки времени просто тру на терке морковь с редькой, добавляю туда мед с клюквенным соком и съедаю такой салат за ужином.

Постоянно пью чай из *гибискуса* (у нас он продается под названием «каркаде»). Он богат витамином С и поэтому очень хорош в профилактических целях.

Кроме того, в течение зимы жена постоянно готовит нам десерт для повышения иммунитета. Дети его очень любят. Надо пропустить через мясорубку 1,5 стакана изюма, стакан грецких орехов, полстакана миндаля, кожуру двух лимонов. Из самих лимонов выжать сок, влить в получившуюся массу и смешать все это с медом (по вкусу). Смесь настаивается два дня в темном месте. Таким десертом наша семья лакомится с ноября по апрель, когда организм ослаблен и легко восприимчив к вирусам и другим инфекциям.

Есть у меня еще и эликсир от простуды. Он отлично подходит людям, которые промокли ноги, продрогли на холоде и чувствуют, что могут заболеть. В таком случае советую, придя домой, попарить ноги в горячем солевом растворе, затем надеть теплые носки с сухой горчицей,



лечь в постель и выпить не спеша горячий напиток. Готовится он так. Щепотку перечной мяты залить стаканом кипятка, подержать 2-3 минуты на медленном огне, процедить и добавить чайную ложку меда. Затем смешать измельченный зубчик чеснока с соком, выжатым из небольшого лимона, и залить эту смесь мятно-медовым отваром.

Чеснок поможет и при кашле: чайную ложку чесночного сока заесть ложкой меда, в который добавить немного теплого масла.

Вообще же в качестве «скорой помощи» при простуде я обычно использую средства традиционной индийской медицины — Аюрведы, в том числе и пряности. У меня дома всегда есть гвоздика, стручковый перец, имбирь и, конечно же, куркума.

О достоинствах куркумы уже говорилось. На востоке эта приправа главенствует среди остальных благодаря не только вкусовым, но и лечебным качествам. Если у вас, допустим, воспалилось горло, разведите в стакане воды две щепотки куркумы и две щепотки морской соли, полощите горло таким раствором два раза в день — и воспаление исчезнет. Еще один простой способ на такой случай: в течение дня через каждые два часа порошок куркумы нагревайте на сковороде и вдыхайте его ароматные пары.

При простуде и кашле вместо

галящий я использую гвоздику. Бросаю в кипящую воду несколько штук гвоздики и вдыхаю ее пары. Укрываться полотенцем вовсе не обязательно. Гвоздика хорошо помогает и при сухом кашле, ее нужно сосать с сахаром.

При насморке натрите боковые поверхности носа пастой из тертого имбирного корня, разведенного горячей водой. И даже если возникнет небольшое жжение, потерпите, такой способ лечения принесет только пользу.

Медики обычно с опаской относятся к пряностям, считают, что они могут повредить уязвимую в сезон простуд слизистую носоглотки, гортани и пищевода. Все эти средства я испытал на себе не однажды, только применяю их очень осторожно и в меру. В экстренных случаях, когда простуда вконец одолела, появляются головные боли, насморк, воспаляется горло, можно использовать такую «гремучую» смесь: развести в теплом молоке мед, добавить туда измельченный стручковый перец и выпить на ночь. Наутро вы почувствуете себя вполне здоровым человеком.

При первых же признаках болезни, ломоты в теле советую принять имбирную ванну. Матерчатый мешочек с тертым имбирем привяжите под краном таким образом, чтобы сквозь него проходила струя горячей воды. Принимать такую ванну не более 10 минут. ■

ФОТО
КОНКУРС

БУДЬ ЗДОРОВ!



ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ ЗДОРОВЬЯ

Эту фотографию прислали в редакцию читательницы из Перми. Они уже 20 лет занимаются в группе здоровья под руководством тренера Миры Викторовны Ивановой. «Если сосчитать, кто занимался в разные годы в нашей группе, цифра превысит 300. Уже выросли наши дети, у них появились свои дети. Но, как и 20 лет назад, два раза в неделю мы приходим в зал Дома спорта и слышим бодрый голос нашего любимого тренера: «Здравствуйте, девочки!»

В декабре 2007 года Мире Викторовне исполнилось 55 лет. Называть возраст женщины не принято, но в данном случае он звучит как комплимент — настолько прекрасна и молода Мира Викторовна.

✍ «Я давний подписчик вашего журнала, но обращаюсь к вам впервые. Среди глазных заболеваний есть такое (не знаю, как называется), когда белая пленка на-двигается от переносицы к зрачку и дальше. Помню, в далекие довоенные годы от этого недуга легко избавля-ли знахари, применяя народные методы. Теперь, кроме хирургического вмешательства, врачи ничего не пред-лагают. Может быть, кому-то известны какие-то народ-ные средства от этого недуга? Напишите, пожалуйста, в редакцию».

И.Л.Хмара, Краснодарский край

✍ «Мне 84 года. Два года назад у меня появилась пу-почная грыжа. В операции мне отказывают, да я и сама не стремлюсь ее делать — все-таки общий наркоз. Тем более что грыжа меня не беспокоит. Но мне хотелось бы сохранить активный образ жизни, к которому я привык-ла. У меня такой вопрос к специалистам и знатокам: ка-кие упражнения мне можно делать, чтобы не принести себе вреда? А может быть, есть такие упражнения, кото-рые помогают избавиться от грыжи? Буду признательна за советы».

В.Л.Муганова, Москва

✍ «У меня часто снижается гемоглобин до 90 единиц. Врач назначает препараты железа, благодаря чему ге-моглобин приходит в норму. Но через некоторое время он опять падает. Со стороны ЖКТ, как показало обследо-вание (УЗИ, колоноскопия, гастроэнтероскопия), проб-лем нет. Мне 60 лет, внутренних кровотечений вроде бы ждать неоткуда. Хотелось бы узнать, как поддерживать нормальный уровень гемоглобина. Может быть, есть подходящие лекарственные растения? Буду благодарна за полезные советы читателей».

И.В.Линдер, С.-Петербург

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Как избавиться от бородавок и грибка

Есть такие бородавки, которые возникают при работе с землей. Обычно они появляются на тыльной стороне кистей и пальцев рук, но нередко встречаются на лице и

волосистой части головы. Эффективный способ борьбы с ними — ляписный карандаш (Ag NO_3). Бородавку надо сначала распарить в горячей воде, затем протереть спиртом и разрезать концом бритвы (обработанной спиртом) в центре, не затрагивая кожу под ней. Затем натереть это место ляписным карандашом и смазать синтомициновой мазью. На следующий день бородавка уменьшится в размере, а через 2-3 дня отпадет. На коже останется только розовое пятно.

При грибковых поражениях ногтей в медучреждениях рекомендуют принимать антигрибные препараты, которые не безразличны для печени. Я предпочитаю наружные способы лечения. Например, настоем на уксусе листьев каланхоэ. Это комнатное многолетнее растение с мясистыми эллиптическими или яйцевидными листьями, пильчатыми по краям. (Разновидность каланхоэ с удлинённо-эллиптическими листьями не годится для лечения.) Измельченные листья надо уложить в плотно закрывающуюся стеклянную посуду, залить уксусом и настаивать 1-3 дня. После этого листья утрамбовать и настоем перелить во флакон.

Закапывать настой пипеткой утром и вечером под ноготь. В процессе лечения ноготь отрастает, а грибок смещается к концу ногтя и постепенно удаляется. При сниженном иммунитете полезно применять мазь «Ногтивит» (продается в аптеках). Во избежание рецидивов раз в месяц обрабатывать обувь 40%-ным раствором уксуса (уксусную эссенцию разбавить водой в 2 раза), выдерживая ее в полиэтиленовом пакете 2-3 дня.

*В. Малышев
350916, г. Краснодар, ст. Елизаветинская,
ул. Набережная, 166*

• При простуде

При первых признаках простуды мне помогают очень простые и, я бы сказала, остроумные способы лечения. Как только начинается насморк, я беру большую очищенную луковицу и терку, накрываюсь с головой одеялом и завязываю глаза полотенцем. В этом положении медленно натираю луковицу, вдыхая ее аромат.

А когда чувствую першение в горле, наливаю в алюминиевую миску воду комнатной температуры и беру в руки нож. Затем сажусь на стул, сильно запрокидываю голову и приступаю к «лечению». Зачерпываю ножом воду и капаю с него по капельке в горло — всего 8 капель. Если капля попадет не в горло, а на язык, не страшно. Делаю так несколько раз в день.

Конечно, метод странный, но помогает.

Галина Густова, г. Королев



**Рубрику
ведет
Татьяна
Сахарчук,
кандидат
медицинских
наук**

✍ *«Я врач с почти 50-летним стажем. Сейчас работаю в медицинской библиотеке, выписываем ваш журнал. Очень прошу рассказать о болезни Реклинхаузена. К нам недавно обратилась женщина с этим заболеванием. Наш городок маленький, медицинских научных центров нет. Хотелось бы узнать, чем ей помочь».*

А.В.Волгина, г. Междуречинск

Нейрофиброматоз, или болезнь Реклинхаузена, — заболевание редкое. Впервые его единичный случай был описан еще в 1768 году. И только более чем через 100 лет профессор из Кенигсберга Фридрих Реклинхаузен занялся серьезным изучением и классификацией форм этой болезни. Он же и предложил название «нейрофиброматоз».

О чем оно говорит? Буквосочетание *ома* указывает на опухолевый характер процесса (вспомните, *фиброма*, *липома* и т.п.). *Тоз* — на множественность образований (на то, что опухоль не одна). *Нейро* означает, что опухоль состоит из нервной ткани, *фибро* — из соединительной ткани (примеры соединительной ткани — связки, рубцовая ткань и т.п.). Итак, суммируем: заболевание проявляется образованием множественных опухолей (доброкачественных) из нервной и соединительной тканей.

Типы нейрофиброматоза

Нейрофиброматоз бывает нескольких типов. Основные из них — *первый* (собственно болезнь Реклинхаузена) и *второй*.

При первом типе опухолевые разрастания располагаются на периферии: в коже, в области нервных сплетений

в подкожной клетчатке, по ходу периферических нервов. Частота заболевания — один случай на 3-4 тысячи человек.

При втором типе опухоли образуются по ходу нервов, расположенных центрально (например, часто страдает слуховой нерв). Бывают неприятности со зрительным нервом. Этот тип заболевания протекает тяжелее, но, к счастью, и встречается очень редко (в 6 раз реже первого). Есть и другие, еще более редкие типы нейрофиброматоза, например кишечный.

Мы будем говорить в основном о первом типе, он составляет 85% от всех случаев заболевания нейрофиброматозом.

Проявления болезни Реклинхаузена (БР)

Опухоли при БР представляют собой эластичные узелки разного размера. Если рассматривать их под микроскопом, то можно увидеть, что они состоят из большого количества волокон, расположенных хаотически, и трех видов клеток. Если узелки поверхностные, то они могут быть розовыми или коричневыми, бывают «на ножке». При надавливании палец иногда как бы проваливается в пустоту (это характерный признак). Область кожи над этими участками может иметь повышенную или пониженную чувствительность. Чаще такие узелки встречаются на туловище или конечностях. Узелков может быть много, или они могут быть единичными, на каком-то одном участке тела.

Кроме того, в любом месте на коже или слизистых оболочках в разных количествах могут появляться пигментные пятна цвета «кофе с молоком» (иногда темнее, иногда светлее) размером от 2 мм до 20 см. Характерна пигментация и в виде веснушек. Частая локализация «веснушек» — подмышечная область, в паху, под молочной железой у женщин, в крупных складках, бывают они и на коже, покрывающей разгибательные поверхности суставов, вокруг глаз или рта. У каждого пятого болеющего ребенка на радужной (цветной) оболочке глаз бывают так называемые узелки Лиша. Они прозрачные, гладкие, размером до 2 мм, желтого или коричневого цвета.

При БР иногда наблюдается снижение слуха, а также сколиоз (искривление позвоночника в сторону). Из-за нарушений в кальцийрегулирующей системе (в функциях щитовидной и паращитовидной желез) могут несколько истончаться кости, что увеличивает склонность к переломам.

Чем опасно заболевание?

В разные периоды жизни заболевание проявляется по-разному. Так, в раннем возрасте у детей могут наблюдаться лишь пятна, поэтому постановка диагноза затруднена. В это время бывают запоры, тош-

нота, может меняться форма коленей. В школьном возрасте в 1/3 случаев бывают трудности с учебой, причем ребенку сложнее выполнять письменные работы, чем устные. Может наблюдаться дискоординация движений. (Вместо обычных занятий физкультурой такие дети должны заниматься лечебной физкультурой.)

Дополнительные симптомы появляются в подростковом возрасте. В период полового созревания опухоли могут расти, а сколиоз увеличиваться. Потом процесс увеличения опухолей и появления новых приостанавливается. Как правило, после 30 лет картина уже почти не изменяется — все симптомы проявляются полностью.

Причины заболевания

Точная причина нейрофиброматозов первых двух типов стала известна совсем недавно. Это мутация в гене, на котором записана информация о синтезе особого белка — нейрофибромина. Иными словами, в «рецепт» производства этого белка, хранящегося в ядре каждой клетки организма, вкрадывается «опечатка», при которой страдает синтез этого белка. Его функция — регуляторная: он должен останавливать чрезмерный (опухолевый) рост соединительной ткани и ткани нервных волокон. Если этого белка нет, рост тканей превышает нормальные потребности организма.

Почему «опечатки» возникают (хотя и редко) именно в этом «рецепте»? Дело в том, что он очень длинный, поскольку в белок нейрофибромин входит 240 тысяч остатков аминокислот (их последовательность в молекуле белка и записана на гене). Даже одной ошибки, растиражированной во всех клетках организма, бывает достаточно, чтобы у человека возникла БР. Известна даже точная локализация этого громоздкого гена — в 17-й хромосоме (при втором типе заболевания мутация происходит в 22-й хромосоме). О том, почему вообще происходят «опечатки» (мутации генов), говорить не будем. Скажем только, что не последнюю роль в этом играют все большее загрязнение окружающей среды и неполноценность пищи.

Провоцировать прогрессирование заболевания могут следующие факторы: травмы, прививки, укусы насекомых, чрезмерные физические нагрузки, длительное пребывание на солнце, ожоги, грязелечение, беременность, а также удаление нейрофибром.

Болезнь иногда носит семейный характер — болеют поколение за поколением, чаще мужчины. Это происходит потому, что «опечатка» в организме не только тиражируется при размножении клеток, составляющих организм, но и передается в половые клетки.

В разных случаях заболевание протекает по-разному. Это зависит от различий тканевого иммунитета, который тоже контролирует

Лечение

К сожалению, на сегодняшний день проблема лечения болезни Реклинхаузена еще далека от решения. Корректировать мутации и их последствия наука пока не научилась, даже несмотря на то, что нужный нормальный ген уже удалось клонировать в лаборатории.

Лечение в основном сводится к попыткам устранить беспокоящие симптомы. В некоторых случаях используется хирургический метод, но удаление опухолей иногда приводит к рецидивам в месте удаления, а также появлению большого количества новых. Кроме того, при хирургическом вмешательстве есть опасность повредить нервные стволы. Поэтому к нему прибегают только по четким показаниям: при наличии косметического дефекта, болях, если опухоль мешает функции органа или есть подозрение на ее перерождение в злокачественную. В этих случаях применяют хирургическое иссечение, выжигание лазером, высокой температурой, создаваемой СВЧ.

В питании полезны средства, повышающие иммунитет: черная смородина, калина, капуста, цитрусовые, трава иван-чая (заваренный как чай). Жиры надо употреблять умеренно, нельзя переедать. Надо вовремя залечивать хронические очаги инфекции (кариозные зубы, гайморит), которые снижают иммунитет, лечить дисбактериозы. Рекомендуется есть достаточное количество продуктов, содержащих кальций, — молочные продукты, рыбу.

Информация для врачей

Двадцать лет назад появились первые публикации о попытках лекарственной терапии БР для прерывания патологических процессов (патогенетическая терапия). В 1987 году один из исследователей этого заболевания доктор Риккарди описал свои попытки длительного применения широко известного антиаллергического препарата «Задитен» («Кетотифен»). Сейчас эффективность предложенной методики большинством ученых оспаривается. «Задитен» предлагается принимать короткими курсами только при наличии зуда.



В литературе описываются и другие схемы лечения БР. В отдельных случаях возможно их сочетание. Поскольку информацию об опробованных схемах лечения БР, по описанию оказавших положительный эффект, трудно найти в публикациях, кратко изложу две методики лечения.

1. Лечение БР занимался ГУ Центральный научно-исследовательский кожно-венерологический институт. Недавно там была защищена кандидатская диссертация (автор Макурдумян Л.А.) на тему патогенетической терапии БР.

Автором предлагался прием «Аевита» в капсулах, «Задитена» и лидазы.

На курс

1. Сначала:

«Задитен» — 1-4 мг, 2 месяца;

Лидаза — 1 мл в/м через день, 30 инъекций.

2. Затем:

«Аевит» — от 1 до 6 капсул в сутки, 1-2 месяца.

Весь курс занимает 3-4 месяца. Повторяется 1-3 раза в год. Диссертант, изучавший эффективность этой методики, отмечает, что при таком лечении новые опухоли не появлялись, старые не увеличивались, а иногда уменьшались, хирургические методы не вызывали рецидивов и прогрессирования заболевания. Выраженный регресс заболевания был в половине случаев.

При применении больших доз «Аевита» иногда появлялись сухость кожи и зуд — тогда доза уменьшалась. Лечение следует проводить под наблюдением лечащего врача, так как для применения «Аевита» существуют противопоказания, а лидаза часто вызывает аллергические реакции.

2. По методике Л.И. Табаковой пациентам с БР лечение назначается по результатам обследования на функцию щитовидной и паращитовидной желез (УЗИ, уровень гормонов), исследования состояния желез и костной системы (рентгеновский метод, денситометрия). Автор рекомендует в случаях изменений в костях употреблять препарат «Ксидифон»; при нормальном уровне кальция в плазме крови — только препараты кальция; при пониженном уровне — препараты кальция и витамин D.

Есть опыт лечения БР гомеопатическими средствами. Народный целитель Салычева Л.В. из Петербурга применяла следующие из них: Plumbum 12, Kalium jodatum 6, Causticum 30,0, Conium 12, Cuprum met. 6. Положительная динамика наблюдалась ею после 1,5 лет лечения. Старые узлы уменьшались, а новые не появлялись. Конечно, такое лечение должен проводить специалист, знакомый с

У меня плоскостопие, видимо, этому способствовала моя «стоячая» работа. Ноги сильно болели, особенно по вечерам. Думаю, многим знакома такая боль.

Как-то в вашем журнале наткнулась на очень простые упражнения, в статье было написано, что они могут быть и лечебными, и профилактическими. Стала их делать — помогает! Хочу порекомендовать их не только тем, кто страдает плоскостопием, но и в том случае, если приходится подолгу стоять или сидеть, а также если затруднен венозный отток. Выполнять их лучше всего два раза в день — утром и вечером. Много времени они не займут.

1. Сядьте на стул, поставьте ступни перед собой на одной линии (одна нога за другой), на небольшом расстоянии друг от друга. Не отрывая пяток от пола, постарайтесь напрячь и поднять пальцы ног как можно выше, с усилием выгибая стопу. Уделите особое внимание той ноге, которая располагается сзади.

2. Сядьте на стул. Поставьте ступни рядом, параллельно друг другу. Одновременно поднимайте пальцы ног, не отрывая стопы от пола. Пятки плотно прилегают к полу. Затем встаньте и сделайте упражнения стоя.

3. Положите на пол мелкие предметы: камешки, карандаши и т.д. Сидя, постарайтесь захватить и поднять их пальцами ног. Сначала сделайте упражнение каждой ногой отдельно, затем одновременно обеими ногами. Уложите упражнение — попытайтесь поднять шнурок или веревку. То же сделайте стоя.

4. Походите босиком, как можно выше поднимаясь на цыпочки. Двигайтесь и вперед, и назад.

5. Сделайте 10 шагов на пальцах, затем 10 шагов на пятках, стараясь тянуть пальцы вверх. Шаги лучше делать как можно мельче. Колени выпрямлены, работают только тазобедренные суставы. Вначале упражнение надо делать 2-3 минуты, постепенно доводя продолжительность до 5-7 минут.

6. Стоя на левой ноге, правую отведите далеко назад и поставьте на носок. Перенесите на нее тяжесть тела и медленно опуститесь на всю ступню, акцентируя упор на пятку. Приставьте левую ногу. Затем отведите назад левую ногу. Вот так и шагайте назад, стараясь делать это как можно медленнее.

«Седатив»

охраняет покой

Чем напряженнее становится наша жизнь, тем больше проблем возникает у нас со сном. Специалисты фирмы «Парафарм» разработали целую линию разнообразных натуральных средств против бессонницы. В предыдущем номере рассказывалось о комплексе «Триосон», теперь речь пойдет о препарате «Седатив», снимающем дневное напряжение и регулирующем сон

Свой рассказ о новом препарате научный руководитель фирмы «Парафарм» кандидат биологических наук Н.А.Рослякова начала с того, какую роль играет сон в жизни человека.

— Разгадать значение сна люди пытались с давних времен, — говорит Нина Андреевна. — Мудрецы Древнего Востока считали его особым состоянием, равноценным по значению бодрствованию, и верили, что при погружении в сон человек получает возможность помочь себе в решении разнообразных проблем. Современная наука подтверждает некоторые из этих догадок.

По мнению современных ученых, сон нельзя считать пассивным состоянием. Существуют две основные фазы сна — глубокий и парадоксальный, или «быстрый». Во время фазы парадоксального сна спящий производит быстрые движения закрытыми глазами, свидетельствующие о том, что он видит сновидения и активно в них участвует. В эти моменты активность систем организ-

ма по своей интенсивности вполне сопоставима с той, что наблюдается при бодрствовании. Чередование фаз сна происходит обычно по сложной и строгой схеме, которая носит индивидуальный характер. Иначе говоря, количество и качество сна, необходимого конкретному человеку, определяется природой его организма.

В борьбе с нарушениями сна медицина чаще всего использует различные синтетические препараты. По принятой классификации различают: собственно снотворные; седативные препараты (оказывающие общее успокаивающее действие на нервную систему); транквилизаторы (средства, подавляющие психическое напряжение и страхи); антидепрессанты (препараты, призванные освободить человека от затяжных депрессий).

— Несмотря на столь широкий спектр воздействия лекарственных средств, идеальных синтетических снотворных пока не изобретено, — говорит Нина Андреевна. — Дело в том, что не удастся учесть сложные механизмы сна. К тому же человек как природный организм подчиняется биоритмам, их нельзя игнорировать. А если необходимое количество и качество сна в полной мере обеспечиваются лишь естественным засыпанием, то возникает вполне закономерное сомнение: можно ли добиться полноценного сна «насиленно», с помощью синтетических средств?

Заповеди натуральной медицины

Фитотерапия рассматривает человеческий организм в тесной связи со средой его обитания — биосферой. Она использует натуральные лечебные композиции с продуманными сочетаниями компонентов. При чем вещества, которые в них содержатся, биохимически родственны тем, что участ-

По преданию, целитель Пантелеймон увидел однажды темной ночью мерцание, поднимавшееся от земли. Определив место, откуда исходил свет, он выкопал корни неизвестного дотоле растения и ясно почувствовал его исцеляющую силу. Пантелеймон стал лечить больных этим корнем — и растение распространилось повсюду. Это была валериана.

По одной из легенд, зверобой появился из капель крови Иоанна Крестителя, пролившихся с блюда, когда отсеченную голову святого несли царю Ироду. Общепринятое английское название зверобоя в переводе звучит как "трава Святого Иоанна". Среди русских народных названий зверобоя встречаются похожие — "Ивановская трава" и "Иванова кровь"...

вуют в построении и жизнедеятельности человеческого организма. Именно поэтому они легко им распознаются и способны, не принося вреда, оказывать многостороннее, мягкое и в то же время эффективное действие. Растения с такими мягкими успокоительными свойствами и применяются для снятия стрессов и восстановления здорового сна.

— Но при приеме даже самых мягких природных средств необходимо четко следовать определенным правилам, — говорит Нина Андреевна. — Во-первых, строго соблюдать дозировку. Во-вторых, учитывать, что большинство натуральных препаратов в обязательном порядке требуют длительного, курсового применения. Иначе можно свести на нет действие самого эффективно-го средства. Кроме того, «природное лечение» должно сопровождаться здоровым образом жизни, помогающим человеку ощущать гармонию с миром. В это понятие входят и разумное питание, и оптимальные физические нагрузки, и аутотренинг. Все это помогает преодолеть бессонницу. Как говорил основоположник отечественной сомнологии академик А.Вейн, качество сна зависит от качества бодрствования.

Гармоничная композиция

В помощь тем, кто испытывает нервное напряжение, страдает от нарушений сна, фирма «Парафарм» создала ряд эффективных средств. Линия «Триосон» на основе боярышника, зверобоя, хмеля, которая включает БАДы, фиточай, сироп, соль для ванн и ночной крем, уже завоевала популярность у потребителей. Теперь предлагается новый, более сложный препарат — «Седатив». В него включены растения с выраженными успокаивающими свойствами, специализированный витаминный комплекс и аминокислота глицин.

Все составляющие этого препарата заслуживают отдельного разговора. Начнем с растений, каждое из которых входит в список лучших лекарственных растений с успокаивающим и снотворным действием.

Валериана. Латинский корень "vale" в ее названии означает здоровье. Видные врачи античных времен и средневековья — Диоскорид, Плиний, Авиценна — считали валериану растением, не только приносящим покой, но и стимулирующим мыслительную деятельность.

Валериана успокаивает и нормализует функцию нервной системы, оказывает спазмолитический (расслабляющий гладкую мускулатуру внутренних органов) эффект, хорошо действует на работу сердца и желудочно-кишечного тракта.

Зверобой продырявленный русские лекари называли «хворобоем» и «травой от 99 болезней». Без него не обходился практически ни один полноценный травяной сбор. Изучение свойств зверобоя, проведенное в конце прошлого века в США и Западной Европе, показало необычайно широкий спектр его действия. Больше всего исследователей поразил антидепрессантный эффект, сравнимый по силе с влиянием сложных синтетических препаратов. В результате зверобой получил в 1998 году почетный титул «Растение года».

Хмель обыкновенный. Самые ценные вещества сосредоточены в его соцветиях («шишках»). Во время цветения хмель выделяет горьковато-смолистое соединение, называемое лупулином, которое включает в себя уникальные хмелевые кислоты, эфирное масло, холин, кумарин, флавоноиды, рутин, дубильные вещества, витамины группы B и др. Хмель очень мягко и эффективно успокаивает центральную нервную систему.

Хмель, в отличие от других растений с похожим действием, не только успокаивает нервную систему, но и вызывает легкое ощущение эйфории. Механизм такого действия изучен еще недостаточно. Однако тот факт, что хмель идеально подходит для растительных композиций, помогающих расслабиться и перейти к спокойному сну, — факт неоспоримый.

Ромашка аптечная. На сегодняшний день это единственный представитель рода *Chamomilla*. Под таким именем она включена в официальные фармакопеи приблизительно 30 государств — в качестве противовоспалительного, спазмолитического, желчегонного, противоаллергического, антисептического (противомикробного) и успокаивающего нервную систему средства.

Существует современная история о том, как врач готовился делать пациенту операцию и неожиданно обнаружил, что больной вместо того, чтобы нервничать, заснул на операционном столе. Выяснилось, что незадолго до этого пациент выпил стакан чая из ромашки. Проведенные затем исследования подтвердили ярковыраженные успокаивающие свойства этого растения.

Боярышник кроваво-красный к XIX веку приобрел общепризнанную славу как средство, успокаивающее «неровную работу» сердечной мышцы. Исследования показали, что препараты боярышника действительно улучшают кровообращение мозга и сердца, снимают спазмы сосудов, улучшают качество сна.

Помимо широко известной способности улучшать работу сердца, боярышник снимает умственную и физическую усталость, снижает возбудимость нервной системы и поэтому является великолепным подспорьем для беспокойных людей.

Мелисса лекарственная. В античные времена целители едва ли различали такие растения, как мята и мелисса. Действительно, это близкие родственники, обладающие похожим успокаивающим действием. Лишь в XX веке исследования выявили разницу между ними: мелисса имеет намного более мягкое действие и в то же время оказывает более действенный эффект при нарушениях сна и различных неадекватных поведенческих

Мелисса как полезное растение упоминается еще в Евангелии. Римляне выращивали душистый «мелисфиллум» на огородах как тонизирующее и «прогоняющее меланхолию» средство.

ких реакциях, вызванных перегрузкой нервной системы.

Шлемник байкальский. В последнее время это растение привлекло пристальное внимание ученых: в нем найден гликозид скутелларин, обладающий антиоксидантным действием. Изучается мягкое действие шлемника, эффективно сдерживающее перепады кровяного давления. Как выяснилось, это одно из лучших природных успокаивающих средств.

Шлемник байкальский, в отличие от других компонентов «Седатива», был открыт тибетской медициной. В классическом трактате «Чжуд-Ши» он упоминается не менее 20 раз. В традиционной медицине народов Дальнего Востока (Корея, Северо-Восточный Китай, Япония и т.д.) это растение испокон веков употреблялось как средство для «успокоения работы сердца».

Растительную комбинацию «Седатива» дополняют витамины группы *B*, которые особенно необходимы для нормального функционирования нервной системы — *B*₁, *B*₆, *B*₁₂, *B*₉, *B*₃, биотин, пантотеновая кислота. Многие из них традиционно назначают при тревожности, депрессиях, бессоннице. Но Н.А.Рослякова подчеркнула, что более эффективно употребление не отдельных витаминов, а целой группы *B*, которая и включена в «Седатив».

Наконец, в «Седатив» входит аминокислота глицин, улучшающая обмен веществ в головном мозге, оказывающая выраженное успокаивающее действие.

Благодаря тщательно подобранному составу «Седатив» поддерживает устойчивость нервной системы к стрессам, нервно-психическим перегрузкам и тем самым способствует хорошему сну. А во время полноценного сна, как уже было сказано, восстанавливаются функции организма, благодаря чему укрепляется здоровье человека. □



**Справки
о препарате
«Седатив»:
(495) 164-18-58
625-51-15
625-98-80
www.parapharm.ru**

Заразительный пример

В понедельник в тысяча первый раз принялась худеть. Теоретически я к этому давно готова. А вот на практическое применение своих знаний, как правило, духу не хватает. Готовить для себя что-то диетическое и смотреть, как мои домочадцы уминают за ужином жареную картошечку и подшучивают, глядя на мои мучения?! Меня хватает на день, два, неделю... Однажды даже месяц продержалась — избавилась от нескольких килограммов. Вот и все мои достижения.

Мои домочадцы считают это блажью и нежно любят меня такой, какая есть — «пухлаточкой», как зовет меня муж. Потому, наверное, у меня и стимула настоящего нет. А стимул, мотивация — великая вещь. Надо же знать, для чего худеешь. А я действую на интуитивном уровне: глубоко запрятанное ощущение дискомфорта толкает меня время от времени на какие-то активные действия, но ненадолго. Никакой последовательности, никакой силы воли...



Вот у моей сестры Наташки все есть — и мотивация, и стимул, и сила воли. Наши мамы — родные сестры, и обе — «пухлаточки». И никогда не переживали по этому поводу. Они и нам с детства внушали, что фактура дается природой и никуда от нее не денешься. Ну какие после этого стимул с мотивацией! Но Наташка, в отличие от меня, сумела разрушить этот стереотип.

Мы не виделись 10 лет — с тех самых пор, как они с мужем уехали жить в Германию. Потом муж умер, и сестра осталась одна с маленькими детьми. Сумела поставить на ноги детей и сама не пропала. Увидев ее сейчас, я изумилась: в свои сорок с хвостиком она выглядит как девочка. А ведь на пять лет старше! Рядом с ней мой дискомфорт разыгрался со страшной силой.

Мы проговорили целую ночь. Меня интересовало, что она применяла — БАДы, пластику или еще какие-нибудь «заморские» процедуры?

— Да не верю я во всю эту ерунду! — отмахнулась Наташка. — Только огромное желание добиться результата приносит результат.

— Думаешь, у меня нет такого желания?! — заступилась я за себя. — Да я уже устала калории считать в каждом куске! Отказываю себе практически во всем!

— И ради чего же такие жертвы? — усмехнулась сестра.

— Ради красоты, — не задумываясь ответила я.

— У тебя нет серьезного повода, чтоб затевать всю эту работу, муж любит тебя в любом виде. Вот и нежишься в лучах этой любви. А мне, когда Саши не стало, пришлось доказывать всем, включая саму себя, что я чего-то стою...

— Ну и с чего ты начала? — обрадовалась я продолжению темы.

— С психологической подготовки.

— Это как?

— Представь себе, мне попалась хорошая книжка — «Чтобы не толстеть». Чем дальше читала, тем острее становилось желание похудеть. И крепла уверенность, что я смогу это сделать. Потом еще соседка мне очень помогла. Ей под 60, а фигура — что надо! Когда я у нее спросила, как ей удалось так сохраниться, она ответила: «Работа, де-

*Желающим
похудеть надо
придерживаться
такой диеты,
которая не
превышала бы
1200 килокалорий
в день. Исходя
из этого,
я изобрела
несколько вкусных
блюд, которые
нравятся даже моим
домочадцам.*

**Говядина
отварная**
(1113 ккал)

Отварить 500 г говядины в скороварке (и полезно, и быстро). Мелко нарезать лук, петрушку, морковь и, вынув мясо, заправить ими бульон и проварить его. Мясо нарезать ломтиками, полить готовым бульоном, добавив в него несколько капель лимона, сахара, соли по вкусу. Это блюдо можно разделить на две порции: одну съесть в обед, другую — на ужин.

точка, работа». Имеется в виду работа над собой — это когда ты сама создаешь себя.

— То есть диета тут вовсе ни при чем? — удивилась я.

— На одних ограничениях далеко не уедешь, особенно когда они в тягость.

— Неужели они кому-то в радость?

— Если ты их навязываешь своему организму, насилуя себя, то любая диета нанесет только вред. Все должно быть органично. Если ты решила преобразиться внешне, начинай с внутренних перемен: меняй привычки, стереотипы. Выбатывай силу воли и терпение. Когда научишься не поддаваться мимолетным соблазнам, тогда и приступай непосредственно к процессу корректировки фигуры.

— Ну, знаешь ли, эдак ты меня и до психотерапевта доведешь! — возмутилась я.

— Видишь, как реагируешь? Значит, не созрела еще. Тебе хочется получить все легко и быстро. А я бы и к психотерапевту пошла, если б понадобилось. Но, слава богу, сама справилась.

— Наташ, давай ближе к теме! Расскажи конкретнее — чем питаться, как заниматься.

— Опять торопишься! Подготовительный период — это самое главное, акцентируй сейчас внимание именно на этом, а дальше все пойдет гораздо легче.

— Ну, хорошо, допустим, уговорила я себя, убедила, подготовила...

— Слушай! — спохватилась вдруг Наташка. — А ты вообрази себя кинозвездой! Это же аутотренинг! Ты — кумир миллионов, тобой восхищаются, тебе подражают... Представляешь?

— С трудом.

— А ты постарайся. Приучи себя к этой мысли, вживись в образ. Сразу подтянешься, и походка изменится, и глаза заблестят...

Сидя на диване, я послушно пыталась войти в образ кинозвезды, даже глаза закрыла.

— Ну, допустим, первый этап пройден. Приступаем к практическим занятиям. Если ты умеешь обуздывать свои желания, то легко сможешь отказаться от лишней булочки. Но не впадай в крайности, не изнуряй себя специальными диетами. В калорийности продуктов ты ориентируешься, вот и придерживайся этого. Но на первых порах не делай трагедию из лишнего куска. Я отучала себя от своих любимых пирожков и булочек потихоньку. Помнишь, как я любила мучное? Теперь разлюбила. Но ничего себе категорически не запрещала. Просто съедала каждый день на одну плюшку меньше, чем обычно, пока вообще не отвыкла от них. Так же и с сахаром — уменьшала его количество постепенно. В результате кофе пью без сахара и только по утрам. Кстати, от завтрака никогда не отказывайся — он запускает процесс обмена веществ. А вечером можешь полакомиться кусочком мяса. В нем содержатся аминокислоты, которые во время сна активизируют гормоны, сжигающие жир.

— А как насчет картошечки?

— Вообще-то увлекаться ею не стоит, но я время от времени позволяю себе запеченную или в мундире, тогда жир про запас не откладывается. Главное — не пугайся всех этих ограничений. Привычка — великая вещь, действуй поступательно, пусть медленно, но только обязательно последовательно и системно.

— Сколько же лет уйдет на это? Пока отучишь себя от излишеств, глядишь, и старость на пороге. А там уже все равно, как выглядишь.

— Ну, тут ты не права. Женщине в любом возрасте хочется быть привлекательной, и это правильно. И не расстраивайся, через несколько лет ты у меня такой красоткой станешь!

— Через несколько лет?! — ужаснулась я.

— А ты думала? Я лет пять привыкала к

Творожная паста

(около 90 ккал)

Эти простые блюда я готовлю из нежирного творога на завтрак и ужин. Вкусно, полезно и малокалорийно. На завтрак смешиваю творог с любыми свежими ягодами, сахар не добавляю. На ужин добавляю в творог измельченные помидоры, зеленый лук, слегка солю.

Куриная трапеза

(около 1200 ккал)

В 100 г куриного мяса содержится всего 124 ккал.

Поэтому курицу весом в 1 кг можно съесть в течение дня, лишь слегка превысив дневную норму калорий. Но готовить ее надо без масла, например на сковороде с антипригарным покрытием, поливая водой.

новому образу жизни. Тяжело было сначала. Особенно к спорту приобщаться. Ты же знаешь, какая из меня физкультурница — в аттестате еле-еле троечку натянули...

— Так мне еще и спортом предстоит заниматься?!

— Худеть, попутно изменяя образ жизни, — это основное условие твоей предстоящей работы. У тебя почему не получается удерживать вес после диеты? Потому что бессистемной возней ты только сбиваешь с толку свой организм. Едва он в процессе разгрузочной диеты начинает перестраиваться, конструировать новый режим работы, как ты уже и диету приостановила, и в кресло прочно уселась. Организм в растерянности, ты возвращаешь его в прежнее русло и вновь начинаешь толстеть. Запомни: заботиться о собственном весе тебе придется всю жизнь, иного пути просто не существует.

— Всю жизнь сидеть на диетах?!

— Это дело привычки. Твой рацион поменяется постепенно и станет нормой, даже не заметишь как. Однако, когда я говорю о новом образе жизни, подразумеваю не только сбалансированное питание. Сила воли, диета и спорт — вот три составляющие твоего успеха! Составь себе, как школьница, режим дня — это очень дисциплинирует. Иначе на себя времени никогда не найдется.

— А каким же видом спорта ты занимаешься? — робко спросила я, прикидывая, что подошло бы мне.

— Начинала с элементарной разминки утром и вечером, минут по пять-десять. В течение дня тоже старалась улучшить момент, чтоб хоть слегка размять косточки. А основной комплекс делаю «под телевизор»: смотрю интересную передачу и делаю зарядку — медленно, старательно, не спеша. Несколько раз в неделю бегаю. Утром не стоит будить организм резкими движениями. А вечером я выхожу в парк и занимаюсь: не-

много гимнастических упражнений, много быстрой ходьбы, немного бега — как получится, лишь бы взбудоражить кровь. Так втянулась, что, если вечер прошел без бега, самочувствие ухудшается. После пробежки на свежем воздухе — душ, а потом еще горячий чаек на травах — мялисе, душице!..

— У тебя все так легко получается, откуда только силы берешь?

— Несколько раз попробуешь, знаешь, как понравится! Почувствуешь такой прилив энергии, что уже сама не сможешь без занятий. Они станут потребностью.

...Мы еще долго сидели с ней, обсуждая мою проблему. А в конце Наташка посоветовала мне купить абонемент в бассейн или в какой-нибудь фитнес-клуб. Для страховки.

Сегодня я его купила. Теперь уж волеяневолей придется ходить — не пропадать же деньгам! Диету, которую начала в понедельник, выдержу во что бы то ни стало, может быть, действительно забуду вкус сладкого. И гимнастикой буду заниматься «под телевизор» ежедневно. Пусть мои смеются! ■

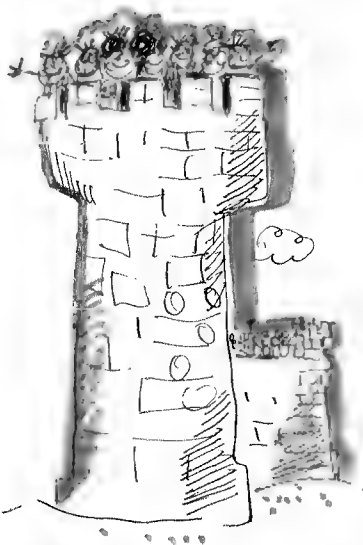
Калорийность продуктов (ккал на 100 г)

Хлеб ржаной	190	Мороженое пломбир	226	Оливки	115
Хлеб пшеничный	250	Яйцо куриное	157	Яблоки	46
Сдоба	290	Говядина	187	Яблоки сушеные	255
Пирожное песочн.	424	Баранина	203	Груши	42
Сахар	375	Свинина (окорок)	333	Сливы	43
Масло сливочное	748	Рыба нежирная	115	Апельсины	46
Молоко (3%)	58	Салат-латук	13	Клубника	41
Молоко (1%)	42	Капуста	28	Виноград	69
Творог нежирный	86	Картофель	83	Инжир	75
Творог жирный	132	Морковь	33	Курага	280
Мягкий сыр (0,5%)	100	Зеленая фасоль	20	Изюм	270
Плавленный сыр	215	Горох зеленый	72	Миндаль	630
Твердый сыр	290	Огурцы	15	Семена подсолнечника	570
Сметана (30%)	293	Свекла	48	Арахис	600
Йогурт	63	Сельдерей	19	Грибы белые	25

Без подробностей

Зачем человеку аппендикс?

Сотрудники университета Дьюка опубликовали в журнале *The Journal of Theoretical Biology* статью с описанием функций аппендикса. Главное его предназначение, по мнению исследователей, — быть своеобразным заповед-



ником, где нужные организму микробы могут укрыться от внешних воздействий. Такие заболевания, как холера или дизентерия, практически полностью уничтожают собственную микрофлору кишечника, и человек оказывается не в состоянии

нормально переваривать пищу. Такие же последствия может вызывать интенсивная антимикробная терапия. Тут-то на помощь и приходит аппендикс, который начинает поставлять в кишечник здоровую микрофлору.

Герпесвирусы защищают от бактерий?

Заражение некоторыми разновидностями герпесвирусов может оказывать благотворное влияние на организм, защищая его от значительно более опасных бактериальных инфекций. К таким выводам пришли американские ученые, отчет об исследовании которых опубликован в новом номере *Nature*. Практически любой человек сталкивается в своей жизни с представителями семейства герпесвирусов, вызывающих ветрянку, лабиальный (на губах) и генитальный (на половых органах) герпес и т.п. Обычно после непродолжительного острого периода инфекция переходит в латентное (скрытое) состояние, и так может продолжаться на протяжении всей жизни человека. Соседство с «дремлющей» инфекцией не представляет опасности для здоровых людей, однако в случае значительного ослабления иммунитета оно может привести



к развитию злокачественных заболеваний.

До недавнего времени считалось, что ничего хорошего в заражении герпесвирусами нет, однако данные последнего исследования показывают, что в некоторых случаях они могут оказаться полезными.

В ходе экспериментов на мышах исследователи из Медицинской школы Вашингтонского университета выяснили, что заражение некоторыми мышинными герпесвирусами значительно повышает сопротивляемость грызунов к бактериальным инфекциям, вызывающим менингит, энцефалит или чуму. Правда, благотворным эффектом обладают не все, а лишь некоторые герпесвирусы.

По словам руководителя исследования Герберта Верджина, полученные данные могут изменить представления о роли хро-

нических вирусных инфекций и их воздействии на иммунную систему человека. Вполне вероятно, что по крайней мере некоторые из этих вирусов необходимо рассматривать даже не как чужеродный агент, а как составную часть иммунной системы человека. В то же время, как признает ученый, сейчас пока невозможно сказать, до какой степени данные экспериментов на мышах можно применить к человеку.

Приемная мама для львят

В одном из японских зоопарков произошло ЧП — львица отказалась от своих собственных детей. Отчаявшись найти кормилицу, служители зоопарка показали двух брошенных львят трехлетней собаке породы далматин. К всеобщей радости в осиротевших львятах собака признала своих щенят и у нее даже появилось молоко.



Помада заменит кофе

Производители новинки обещают, что эффект «взбадривания» при использовании их косметикой действительно не будет уступать чашке крепкого и горячего напитка.



Подготовила
Татьяна Яковлева

— И когда это у вас началось?

Коэффициент эрудиции

1. «Желающего судьба ведет, не желającego — тащит». Какому римскому философу принадлежат эти слова?

А. Сенеке. **В.** Цицерону. **С.** Лукрецию. **Д.** Плинию.

2. Каково настоящее имя испанского живописца Эль Греко?

А. Эль Гранадино. **В.** Бартоломе Мурильо.
С. Доменико Теотокопули.
Д. Диего Родригес де Сильва.

3. Кто написал фигуру женщины на картине Левитана «Осенний день в Сокольниках»?

А. В.Серов. **В.** Н.Чехов. **С.** И.Репин. **Д.** К.Коровин.

4. Что означает слово «экзарх»?

А. Отшельник. **В.** Непререкаемый авторитет.
С. Правитель. **Д.** Духовный сан.

5. В лаборатории какого знаменитого ученого физик П.Л.Капица проработал 14 лет?

А. Э.Резерфорда. **В.** Н.Бора.
С. М.Планка. **Д.** А.Эйнштейна.

6. Назовите композитора, написавшего музыку к балету «Раймонда».

А. С.Прокофьев. **В.** А.Глазунов.
С. Р.Глиэр. **Д.** А.Хачатурян.

7. В главной роли какого фильма снялся Ф.И.Шаляпин?

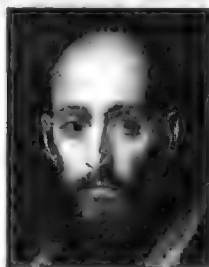
А. «Стенька Разин». **В.** «Царь Иван Васильевич Грозный». **С.** «Дон Кихот». **Д.** «Борис Годунов».

8. Какой из этих вариантов соответствует русской орфографии?

А. Досчатая терраса. **В.** Досчатая терасса.
С. Доцатая терраса. **Д.** Доцатая терасса.

9. У какого дерева листья повернуты ребром к солнцу?

А. Маслины. **В.** Пальмы. **С.** Лавра. **Д.** Эвкалипта.



Ответы
на стр. 94

Поговори со мной!

Отношения двух людей бессмысленны, если лишены понимания. Понимание — прямая дорога от сердца к сердцу. Слово, взгляд, интонация — вот ключи к пониманию. Но разговор разговору рознь. Можно обратиться к человеку требовательно, можно просительно, можно обвинять, а можно — беседовать



Фото Сергея Яраева

76 Как только ребенок начинает понимать слова, с ним можно беседовать, играя. В игре взрослый предстает перед ребенком не карающим старшим, а понимающим близким. Есть игры по правилам, а я предлагаю игры без

правил. Взрослому нужно только следить за собой: не пережимаю ли я, не давлю ли, не командую ли ребенком. Количество таких игр-разговоров может быть бесконечно. Я предлагаю те, в которые играю со своими детьми.

Из предложенных вариантов вы можете выбрать такие, которые подходят вашему ребенку по возрасту и характеру, а то и придумать свои.

1. Мне нравится, что ты... (красивая, смелая, добрая, вежливая, великодушная, заботишься о сестренке, помогаешь бабушке, хорошо чувствуешь настроение другого человека, умеешь вести себя, не ноешь, не дуешься, смогла побороть свою лень, обаятельная, музыкальная, придумываешь новые слова, чувствуешь рифму, с богатой фантазией, быстрой реакцией, много читаешь, быстро считаешь, сам убираешь игрушки, можешь постоять за себя...).

Таким способом вы даете ребенку положительную «обратную связь»: он видит себя хорошим — вашими глазами, а вы обостряете свое зрение, умение увидеть хорошее в поведении ребенка, в потоке жизни. Отрадные ростки нового увидеть труднее, чем очевидные промахи. Ребенок видит свое отражение в вас как в зеркале и нравится себе или — не нравится. Если он вам нравится, он понравится и себе. И еще: он научается обращать внимание на те свои качества, которые пока произвольно не выращивал. Так обогащается его представление о самом себе, усложняется представление, какие вообще бывают люди, как их оценивать.

Бывает, что на вопрос «Каковы достоинства вашего сына?» из-

мученная мама трудного ребенка не может ответить, хотя эти достоинства бросаются в глаза даже тому, кто впервые увидел мальчика. Что это значит? Значит: мама устала, у нее нет сил на позитивный диалог с ребенком («Ты — хороший, я — хорошая»), или у нее не развито это «светлое зрение». Тогда нужно немедленно обратиться к семейному психологу и развивать такое зрение, само собой оно не возникнет.

2. Я думаю, что ты любишь... (кефир, валяться в сугробе, прыгать со шкафа на диван, стоять на страже 50 часов, танцевать на крыше, лежать под диваном и дышать пылью, выигрывать, громко храпеть, быть по-волчьи, драться на дуэли, купаться в теплом море, быть один, есть бутерброды с маслом и ветчиной, а сверху чтоб были огурчики, мчаться в автомобиле, зимой — лето, а летом — зиму, сочинять сказки, узнавать тайны...).

Эта игра сопровождается всегда веселым хохотом, криками: «А вот и нет, не угадала!» Важно, чтобы желания относились не только к сфере еды или одежды. Покажите ребенку, что можно любить запахи, звуки. Пусть он обнаружит и ваши разнообразные пристрастия.

Вариант игры: «Я думаю, что ты не любишь...»

Важно говорить с ребенком на языке желаний: «ты хочешь», «я хочу». Совсем другое — когда «мне надо, а ты не даешь». Тут человека как бы и нет, а есть не-

кая внешняя сила, знающая «как надо». Важно, чтобы в игре вы и ваш ребенок открывались друг другу «как есть» — теми своеобразными чувствами, которым нет ни разумного объяснения, ни суда. Просто вот так я чувствую, вот так я вижу.

3. Хочу тебя предупредить... (не заходи в избушку к Бабе Яге, не разговаривай с незнакомыми, мой руки, когда приходишь домой, не переплывай Тихий океан в одиночку, не кусай электропровод зубами...). Этот разговор легко уходит в сторону обсуждения того, что такое электричество и Тихий океан, почему нельзя делать того и этого.

Ребенок получает нечастую возможность — с позиции взрослого, знающего человека! — чему-то научить вас, от чего-то предостеречь. Он пробует себя в этой роли, а вас — в роли опекаемого. Из этого может проистечь открытие: мама тоже живое (да и хрупкое) существо, не всемогущее, ее надо жалеть.

4. Я желаю тебе... (чтобы у тебя всегда были верные друзья, чтобы ты был счастливый, здоровый, умел бы слушать траву и деревья, чтобы ты научился ходить на лыжах...).

Думаю, лучше не использовать здесь негативных слов (исправил бы двойки, не грубил бы мне, не воровал бы), потому что память почему-то удерживает эти слова без «не». Можно ведь выразиться иначе: получил бы

много четверок и пятерок; чтобы мы с тобой лучше понимали друг друга; чтобы ты вовремя остановил себя, если делаешь что-то не подумав. Положительные слова задают ребенку положительную перспективу: вместо «не будь двоечником» — «будь отличником». Это не обман и не хитрость даже, просто разные вещи.

День, когда ваш ребенок скажет вам: «Мамочка, я желаю тебе, чтобы ты была здоровая и счастливая», — запомнится вам на всю жизнь. Для маленького ребенка это не пустые слова, он и вправду желает этого больше всего на свете. Так пусть научится выражать в словах любовь и нежность, во взрослые годы это даётся гораздо труднее.

5. Хочешь, я скажу тебе, каким ты будешь через десять лет, через год, через день, летом, через пять минут... (красивым, уверенным в себе, сильным и добрым, у тебя будут хорошие друзья, ты станешь врачом, в тебе будут нуждаться очень многие люди, женишься по любви...).

Не бойтесь запрограммировать своего ребенка на хороший жизненный сценарий — опасайтесь запрограммировать на плохой. Старайтесь не произносить: «Боюсь, из тебя ничего путного не выйдет», «Ты никогда не поступишь в институт», «Любовь — не для таких, как ты», «Ты — бестолковая». Эти пророчества имеют обыкновение сбываться — даже если произно-

сются походя, между делом и не со зла. Однако, давая ребенку позитивную установку, все же не забывайте о том, что слишком часто источник несчастья — в нереалистических притязаниях: когда притязания большие, а трудолюбие маленькое.

6. Рассказать тебе, какой ты был маленький?

Вспомните о том, как он «сидел в животике», как толкался, как вел себя в первые минуты жизни, как спал, играл, смеялся, когда начал ходить, что говорил и т. д. Дети чрезвычайно любят слушать о себе, потому что это отвечает их естественной потребности познавать самих себя, а вы говорите об этом ласково и нежно.

7. А вот бы... (эта дверь была вся сделана из шоколада и мы бы могли ее откусывать — как думаешь, мы бы съели ее за неделю? стать невидимкой — что бы было тогда? найти волшебную палочку; пойти в лес за шишками и встретить там медведя; никто бы не болел и не умирал; найти лекарство от всех болезней; ты была бы всегда молодая...). Между ребенком и матерью происходит обмен надеждами и опасе-

ниями. Ребенок, если это не опасно для него (если вы не станете его критиковать), скажет вам о заветном, о волнующем его. А вы — услышите и не осудите и ответите ему на его языке.

8. Кто совет сильнее?

Помните рассказ Николая Носова «Фантазеры»? Вот в этом же духе можно обмениваться с ребенком сообщениями: «А я был муравьем, и со мной случилось вот что...»; «Ух ты! А я летала на Луну сегодня ночью и...» Эта игра поможет вам лучше понимать ребенка, способствует доверию и близости между вами, у обоих развивает фантазию.

9. Что было бы, если бы... (все были невидимы, все были великаны, все были волшебники, все были добрыми, все были злыми...). Эта игра и на развитие фантазии, и на логическое мыш-



Психолог Эльмира Давыдова умеет говорить с детьми на их языке

ление, ведь надо последовательно продумать, что проистекает из каждого «если бы».

Дети в разговоре часто тороптивы и нетерпеливы. Возьмем мячик или мягкую игрушку и установим правило передавать ее друг другу только после своего высказывания. Это развивает способность подчинять свое поведение правилу.

Но главное то, что во всех этих играх у играющих — общий язык. Невольно и незаметно для ребенка вы передаете ему свое представление о ценностях. Кроме того, вы делаете его счастливым уже тем, что заинтересованы его мнением, тем, что нечто интересное вы совершаете вдвоем, что вы принадлежите в эти минуты ему и только ему.

Впрочем, последнее осуществимо в любой совместной деятельности, где взрослый доброжелателен и уважает ребенка. Но где же маме взять время, чтобы играть с ребенком? Ведь нужно приготовить ужин, проверить уроки. Приготовьте. Проверьте. Пусть останется хотя бы пятнадцать минут. Главное — поговорить по-человечески. Душа не может жить без человеческого разговора, как без света и воздуха.

Хорошо, лежа в постели с ребенком, повозиться и поговорить о чем-нибудь таком... Ну хоть о Красной Шапочке (назовите ее Валею, Машей, Катей) или о Саше Пушкине, об устройстве Вселенной — о чем душа ваша пожелает.

Одна моя знакомая бабушка (профессор, между прочим, серьезный человек...) сочиняет вместе с внучкой забавные четверостишия:

*Летела рыба в небесах,
Она была в больших трусах,
Поскольку не хотела
Показывать всем тело
(Уж очень была стеснительная).*

Рассказывая о своем детстве, не бойтесь открыть ребенку собственные слабости: вы боялись (темноты, Бабы Яги), получали не всегда одни пятерки, знали поражение и позор. Это облегчает ему собственное взросление: он открывает вас эмоционально, вы становитесь по-настоящему близки друг другу. Наверное, это самый ценный вклад, который вы можете сделать в своей жизни. Вырастет только то, что посеяно.

Я играла с моими сыновьями в эти игры, когда им было мало лет. Я помню их лучезарные голоса, яркие улыбки. Теперь им 22 и 20. Есть ли у меня с моими сыновьями человеческий контакт? Есть. И мои дети с другими людьми умеют создать теплые человеческие отношения, понимающие и не наивные. Теперь я играю с внучкой, ей без малого три года. Мы валяемся на диване, гоняем мяч, съезжаем с горки, говорим кукольными голосами, мы счастливы друг с другом. ■

Завещание Джонатана Свифта



Jonat. Swift.

Джонатан Свифт не был детским писателем, как это может показаться современным читателям, знакомым с его творчеством лишь по красочным изданиям «Путешествия Гулливера». В XVIII веке эта книга воспринималась как желчная сатира, гротескное осмеяние людей и общества. Она совмещала в себе необычный и яркий сюжет с глубоким смыслом. В первой и третьей частях содержалось много политических намеков, понятных современникам, а в четвертой автор противопоставил высокоинтеллектуальных лошадей (гуингмов) выродившемуся человечеству (еху).

Джонатан Свифт обладал большим литературным даром, великолепной фантазией, но он не был филантропом. Человеческие недостатки, которые он чутко улавливал, вызывали у него не снисходительную усмешку, а жесткое неприятие. Но надо отдать должное мрачной фантазии Свифта: она была по-настоящему оригинальной и стала

щедрым источником для следующих поколений писателей. А современные дети с удовольствием читают фантастические рассказы о приключениях Гулливера в стране лилипутов и даже не подозревают о мрачном прогнозе Свифта.

Свифту было чуть более тридцати лет, когда он закрепил на письме некие обязательства. Они должны были вступить в силу, когда он достигнет старости. Это было в 1699 году, Джонатан служил капелланом Дублинского замка и еще только задумывал свой основной труд «Путешествия Гулливера». До старости было далеко, но у него уже сформировалось то качество, которое сам Свифт называл «грехом остроумия» и которое более всего свойственно именно английской литературе.

«Когда я состарюсь, — писал Джонатан Свифт, — обязуюсь:

Не жениться на молодой.

Не водить дружбы с молодежью, не заручившись предварительно ее желанием.

Не быть сварливым, угрюмым или подозрительным.

Не критиковать современные нравы, обычаи, а также политиков, войны и т.д.

Не любить детей, не подпускать их к себе.

Не рассказывать одну и ту же историю много раз одним и тем же людям.

Не скупиться.

Не пренебрегать приличиями.

Не относиться к молодежи с пристрастием, делать скидку на юность и неопытность.

Не прислушиваться к глупым сплетням, болтовне прислуги и т.д.

Не навязывать свое мнение, давать советы лишь тем, кто об этом просит.

Не болтать помногу, в том числе и с самим собой.

Не хвастаться былой красотой, силой, успехом у женщин и т.д.

Не прислушиваться к лести, не верить, будто меня, старика, может полюбить прелестная юная особа.

Не быть самоуверенным или самодовольным.

Не братья за выполнение всех этих обетов из страха, что выполнить их не удастся».

Сдержал ли Свифт свои обещания, неизвестно, но своеобразный юмор не изменял ему и в более позднем возрасте. Когда старость приблизилась, у него появились не менее яркие афоризмы:

«Ни один истинный мудрец не тосковал еще о своем ребяческом возрасте».

«Все люди хотят долго жить, но никто не хочет быть старым».

«Единственный серьезный недостаток старости в том, что и она проходит».

Но старость отомстила Джонатану Свифту. Он прожил 77 лет. В конце жизни он потерял память и утратил способность вести беседу. Он почти не читал, мало говорил, редко выходил из дома. В мае 1740 года он отредактировал окончательный текст своего завещания, а в июле набросал свои последние строки — жалобу на конец своей жизни. В следующем году Свифт почти совсем перестал разговаривать. Свою последнюю фразу он произнес за год до смерти, и звучала она зловеще: «Какой я глупец...»

19 октября 1745 года Свифт, которому оставалось немного до 78-летия, умер. На его могиле высечены заготовленные им заблаговременно слова:

«ЗДЕСЬ ПОКОИТСЯ ТЕЛО ДЖОНАТАНА СВИФТА,
ДЕКАНА ЭТОЙ КАФЕДРАЛЬНОЙ ЦЕРКВИ,
И СУРОВОЕ НЕГОДОВАНИЕ
УЖЕ НЕ РАЗДИРАЕТ ЗДЕСЬ ЕГО СЕРДЦЕ.
ПРОЙДИ, ПУТНИК, И ПОДРАЖАЙ, ЕСЛИ МОЖЕШЬ,
ТОМУ, КТО РЕВНОСТНО БОРОЛСЯ
ЗА ДЕЛО МУЖЕСТВЕННОЙ СВОБОДЫ».

Чулпан, Дина и их дети



Диагноз, но не приговор

Радость жизни — в ее полноте. Это понятно всем. Но есть люди, которым для этого ощущения необходимо, чтобы еще чья-то жизнь стала полнее. Ради спасения детей, больных раком крови, две талантливые актрисы, Чулпан Хаматова и Дина Корзун, уже три года проводят крупные благотворительные акции. В ноябре 2006 года они создали фонд «Подари жизнь»

То, что мы называем в обиходе раком крови, на языке медицины — лейкоз, или белокровие. Это самое распространенное злокачественное заболевание у детей: ежегодно у нас в стране лейкозом заболевают около трех тысяч детей и подростков.

Иногда родители замечают, что ребенок стал сильно уставать, что он не хочет играть, не может бегать или ему трудно стало подниматься по лестнице. Или вдруг появляются синяки на руках и ногах, они не проходят, их все больше. И когда родители обращаются наконец к врачам, в крови обнаруживаются опухолевые клетки.

В Федеральном центре детской гематологии вам расскажут историю мальчика из глухой деревни в Ивановской области. Ему надо было помогать маме, которая получала в колхозе всего 500 рублей. Вместе с сестрой они ходили в лес за грибами, за ягодами, продавали их и на это жили. И он ходил и собирал эти грибы-ягоды, пока просто не упал. А когда у него взяли анализ крови и увидели, что там просто катастрофа, ему еще всей деревней две недели собирали деньги на бензин, чтобы отвезти в больницу. **83**

Рак у детей излечим. 80-90% таких детей в мире, если их вовремя диагностировать, излечиваются полностью. В США, например, живут от 200 до 300 тысяч взрослых людей, болевших в детстве раком. Сегодня они такие же, как все — оканчивают вузы, рожают детей. Словом, живут полноценной жизнью.

Лечение таких больных — одна из самых затратных отраслей медицины. Поэтому на Западе постоянно проводят благотворительные концерты в пользу детей, страдающих раком крови. Без дорогих лекарств здесь не обойтись: в иные периоды стоимость терапии достигает \$2000 и более в сутки. И только из-за того, что в России не хватает денег на препараты и оборудование, в нашей стране выживают лишь 50% больных. А ведь и у нас остальные 30-40% могли выздороветь. Более того, у детей, переболевших лейкозом, другими формами рака, со слов Чулпан Хаматовой, потом просыпается невероятная жизненная энергия, настолько они сильнее духом обычных детей...

Паутина добра

— Несколько лет назад мы с актером Сергеем Гармашом вели вечер классической музыки в пользу детей, страдающих лейкозом, — вспоминает Чулпан Хаматова. — Но он собрал совсем мало — лишь четверть от тех двухсот тысяч долларов, что нужны были детскому гематоло-

гическому центру на аппарат по облучению крови. И я рассказала об этом Дине Корзун (их дуэт многие помнят по «Стране глухих». — В.Ж.)...

Я в то время была уверена, что рак крови — смертельная болезнь, — продолжает актриса. — И когда увидела детей в палате, долго не могла прийти в себя, рыдала, пока меня не успокоили врачи. Они говорили, что по поводу того, например, малыша вообще рыдать не стоит: у него все хорошо, все вовремя.

Я увидела, как это лечится. И увидела этих врачей. Там все отделение таких молодых, горящих людей, все стены расписаны цветами, бабочками, животными. Это дорогостоящая и очень долгая болезнь, два года она лечится неимоверно тяжело. Малыш получает химиотерапию, он ослаблен, иммунитет у него ниже, чем у больного СПИДом... Матери, как правило, бросают работу: им надо быть рядом, там ведь еще все сверхстерильное должно быть вокруг.

А ведь если аппарата для облучения донорской крови в больнице нет, это просто трагедия — без стерильной крови у больного в один-два дня развивается осложнение. Причем ребенок уже излечивается от рака, у него хорошие анализы. И матери везут эту кровь облучать на радиозавод, за деньги. Представляете, это медицина наша, огромная страна, с такими ресурсами! На заводе кровь обра-

батывают каким-то совершенно не приспособленным, не медицинским аппаратом, и дальше мать везет ее обратно, причем пробирка должна все время находиться в движении — чтобы не пострадало качество крови. И мать привозит ее в больницу, к ребенку, которому только что сделали сложнейшую операцию по пересадке костного мозга. В выходные переливание не делается, и все сидят и буквально молятся, чтобы не случилось ничего непоправимого, чтобы малыш дожид до понедельника.

И у нас родилась идея организовать большой звездный концерт. Но ведь такую акцию должен кто-то режиссировать. Идея привлечь одного из самых востребованных режиссеров, Кирилла Серебренникова, сперва показалась нереальной. Но Кира сразу сказал мне: «Да, конечно». Потом мы с Диной неделю висели на телефонах, приглашая знакомых артистов и музыкантов, и те тоже отвечали: «Да, конечно». Потом я обратилась к «Современнику», и он с готовностью

предоставил сцену для концерта. Так образовался довольно широкий круг людей, вовлеченных в проблемы больных детей...

Мне самой достаточно было один раз увидеть глаза этих малышей, их матерей и врачей, чтобы понять: нужно что-то делать, — признается Чулпан. — Я ведь всегда хотела стать врачом. Есть и множество других людей, которым только заикнись о проблеме, как они уже мчатся в больницу, что-то придумывают, подключают своих друзей, знакомых.

Среди них есть и достаточно серьезные бизнесмены. Есть просто мои друзья, которые устраивают благотворительные турниры, аукционы, вечера. И есть совсем небогатые люди, но тоже готовые помочь. И они несут кто сто, кто тысячу рублей, подходят на спектаклях, передают деньги в конвертах, на которых одно-единственное слово: «Детям». А вот записка: «Мне 14 лет. Я лауреат международного конкурса. Готов принять участие в любом концерте для детей».



Ты как бы плетешь вокруг себя такую совершенно потрясающую паутину. Хотя есть замечательная фраза, сказанная вождем индейцев сиу: «Мы не плетем паутину жизни, мы только нить в ней, и чтобы мы ни делали, это касается и нас».

Обязательно должны быть люди, которые вторгаются в твоё беспечное пространство и напоминают, не дают забывать, что кому-то рядом может быть плохо. У нас с Диной перед самым первым концертом было случайное короткое интервью, после которого в кассу театра, где ещё ничего не знали, люди понесли деньги — и, не представляясь, исчезали... Такое доверие дорогого стоит...

Важно внимание

Представляет ли ценность в нашей стране жизнь отдельного человека? Я заметил, что на этот вопрос Чулпан отвечает по-разному. И уж если она произносит «эта страна» вместо «наша страна» — значит, помогая детям, страдающим раком крови, она в очередной раз столкнулась с бездушием, цинизмом или какой-то параноидальной подозрительностью сограждан.

«Это было самым страшным зрелищем, которое я видел на отечественном ТВ за все годы его существования... — рассказывает о благотворительном концерте «Подари жизнь», собравшем более шести миллионов рублей для больных детей,

журналист и писатель Дмитрий Быков. — Невозможно себе представить большую фальшь, чем Сергей Безруков, Чулпан Хаматова, Лия Ахеджакова, Федор Бондарчук, Анна Михалкова в благотворительном проекте. Вот они с хорошо видными, крупно снятыми слезами, с отрепетированным надрывом, с потрясающей слащавой искусственностью рассказывают о детских судьбах...»

Увы, многие считают: если человек творит благое дело, то он просто пиарит себя — либо выработался как профессионал, либо отмаливает грехи. Но такое отношение к благотворительности не остановило Чулпан Хаматову и Дину Корзун. Они не побоялись три года назад «отдать» ежегодным акциям «Подари жизнь» свои лица. И привлечь к ним — под свои имена — десятки известных всей стране артистов и музыкантов.

Первый благотворительный концерт «Подари жизнь», состоявшийся в 2005-м, помог собрать больше десяти миллионов рублей на медицинское оборудование и лекарства для детей — пациентов Федерального центра детской гематологии. Год спустя удалось привлечь шесть миллионов. Эти средства были истрачены на оборудование для детских онкологических клиник Брянска, Иванова, Иркутска, Калуги, Саратова, Томска. Минувшим летом концерт состоялся в третий раз — и снова шесть мил-

лионов в копилку борьбы против страшного недуга.

«Мы должны не плакать, а, напротив, радоваться, что дарим детям жизнь, мы должны надеяться и верить», — говорила Чулпан накануне, на вечере в Prado cafe, открывая кампанию по распространению билетов на главный концерт-2007. Эти билеты не продавались, но их можно было забронировать в обмен на пожертвования.

Организаторы концертов «Подари жизнь» не лимитируют сумму пожертвования. На счета фонда приходят и 3 руб. 50 коп., и \$10000 — все принимается с благодарностью. «Лекарства — это бесконечные траты, — комментирует Дина Корзун. — Собираем миллион рублей, а он уходит за четыре дня». Ведь флакон лекарства для больного ребенка на день может стоить и \$600, а принимать его нужно много месяцев.

«Если вы не можете дать денег, дайте внимание — это не менее важно», — говорит в своих интервью Чулпан. И уже после первой ее акции на стезю благотворительности вступили многие актеры, музыканты, журналисты.

— В наших акциях принимают участие многие — Женя Стычкин, Марат Башаров, Сережа Гармаш, Сережа Безруков с Ирой, Алена Бабенко... Причем это не те люди, которые просто участвуют ради галочки, а те, кто ездит в больницу, знакомится с конкретными детьми и потом очень присталь-

но, очень трогательно следит, как проходит лечение, какие нужны средства... И это так прекрасно! Год назад, например, пианистка Катя Сканава давала концерт в пользу больницы...

Сегодня Чулпан Хаматова и Дина Корзун входят в попечительский совет фонда «Подари жизнь», созданного ими в ноябре 2006-го. Он опекает четыре клиники — Федерального центра детской гематологии на территории Российской детской клинической больницы, НИИ рентгенорадиологии, НПЦ медицинской помощи детям с пороками развития черепно-лицевой области и врожденными заболеваниями нервной системы и клиники НИИ нейрохирургии им. Н.Н.Бурденко РАМН.

«Мы зарегистрировали фонд, потому что на больницу сегодня можно переводить не больше 60 тысяч рублей, — говорит Чулпан. — Для борьбы с раком крови это ничтожная сумма».

Дети-победители

В ходе работы над фильмом о больных детях документалисты узнали, что в Америке существует место в городе Орlando, называемое «деревней последней надежды». Она построена для тех маленьких пациентов, которым врачи уже бессильны помочь. Деревню основал бывший узник Освенцима. Там есть все — от фонтанов до Диснейленда, и любое желание ребенка выполняется. Маленький Джон 87

Смит, например, захотел увидеть Майкла Джексона — и Майкл Джексон не может к нему не приехать.

Катя Гордеева, автор фильма, спросила американцев: а можем мы нашего ребенка привезти к вам, сколько это будет стоить? Они сказали: нет проблем, вы только довезите его до границы. А дальше у нас есть благотворительная организация, откройте наш список спонсоров. «Я открыла, — рассказывает Катя, — а в списке триста известнейших фирм, от «Тайда» до «Проктер энд Гэмбл». И все эти люди горды помочь. И это такое счастье, что хотя бы неделю больной ребенок поживет в радости...»

— В больнице я познакомилась с Люсей Афанасьевой из Ангарска, — говорит Чулпан. — У нее в руках была кукла, и девочка рассказала мне о ней. Мы начали собирать для Люси деньги — у нее начались осложнения, требовались лекарства на полторы тысячи долларов в день. Я приезжала к ней в больницу, мы занимались актерским мастерством. Потом она выздоровела, уехала домой и стала победительницей местного актерского конкурса. И на концерт в этом году приезжала уже как начинающая актриса...

— Потрясающая девочка, — подхватывает врач-гематолог Галина Новичкова. — Это ее лицо было и на буклете, и на билете концерта в этом году. Она долго болела без диагноза. По-

том ей в Иркутске сказали, что совсем нет времени, собирайтесь сейчас же в Москву — в понедельник уже будет поздно. Она приехала. И действительно, у нее была очень сложная форма лейкоза. Ей делали трансплантацию костного мозга. Теперь она пишет нам потрясающие письма. «Хочу творить» — через букву «а» и с тремя восклицательными знаками. И еще пишет, что когда вырастет, обязательно станет актрисой и будет проводить такие же концерты, как Чулпан Хаматова и Дина Корзун...

Когда у «Современника» был юбилей, другой бывший пациент, Агай Гысчер, тоже прислал письмо: «Дорогие Чулпан и Дина, поздравляю вас с пятидесятилетием!» Агаю этой осенью исполнится только 13, но он уже закончил школу. В прошлом году сам разослал письма в вузы, где хотел бы учиться. Решил стать финансистом. А ему везде отказали — в МГУ, в Плехановской академии, в МГИМО сказали: «Мал еще». И только в Финансовой академии сказали: «Берем».

Еще в фильме показана трогательная история дружбы десятилетнего мальчика и шестилетней девочки. Они лежали в одной палате, а теперь мальчик уже вырос и ждет, когда девочка выздоровеет. Он тоже приезжал на концерт. Как победитель.

Всего на экране перед нами проходят шесть судеб. Еще одна девочка учится теперь в ме-

дицинском на педиатрическом факультете. Ее выбором доктора особенно гордятся. Ведь если человек, пережив такое лечение, все же идет учиться на врача, значит, он верит в медицину и наверняка будет хорошим специалистом.

Сколько таких детских жизней спасено за три года Чулпан Хаматовой, Диной Корзун и их друзьями, они не считали. Но им очень хочется верить, что все полторы тысячи больных детей, что ежегодно нуждаются у нас в пересадке костного мозга, смогут дожидаться спасительной операции...

Ключ без права передачи

Я верю в искренность Хаматовой и Корзун. Столь глобальные социально ответственные проекты не затеваются ради пиара. Ведь одно дело — просто однажды выступить на сцене и совсем другое — запустить такую машину, как ежегодные концерты, зная, что на кону твое доброе имя, не только профессиональная, но и человеческая репутация. Невозможно будет бросить все это, предать детей, которых они с Диной Корзун уже давно навещают в больнице, перестать разговаривать с ними, поддерживать, даже если самой станет неважно или возникнут, скажем, какие-то интересные зарубежные съемки, постановки. Это похлеще, чем на премьере не выйти на сцену, зная, что замены тебе нет.

Ну а случалось ли выслушивать подобные отказы от коллег-артистов?

— Крайне редко. Скажем, Валерия должна была в этом году открывать распродажу билетов. Уже напечатали приглашения... Но за четыре дня певица поменяла свои планы, просто сообщив, что ее не будет. Еще некоторые поп-певцы говорят, что им наше дело не интересно.

Ну, иногда у людей есть обязательства, подписаны контракты. Хотя Ира Розанова, когда снималась в Севастополе, 1 июня за свой счет прилетала в Москву и выступала у нас на концерте. И Юра Шевчук так же приезжал. Кстати, он специально написал песню для людей, больных раком крови. А Сережа Безруков просто в отделение ходил к детям. Они еще месяц потом были счастливы, жили воспоминаниями об этой встрече.

Да, собрать такую компанию, которая бывает у нас на концертах, — это что-то нереальное. Есть фамилии, которые не собираются вместе ни за какие гонорары. Но когда эти люди откликаются на первый же звонок, понимаешь, что в такой стране можно жить, двигаться вперед, есть надежда...

«Какие деньги? Когда я обещал?»

На вопрос телеведущей в прямом эфире, застанем ли мы, ныне живущие, ту же ситуацию с благотворительностью, какова она **89**

сейчас в развитых странах, Чулпан ответила: «Едва ли застанем. Это слишком долгий путь. Но мне кажется, не надо об этом думать — надо просто сцепить зубы и делать свое. Если начинаешь задумываться — руки опускаются».

— Есть очень порядочные и культурные люди, которые выслушивают и готовы помочь, причем очень серьезно, — рассказывает Чулпан. — Но таких меньшинство. Остальным нужно, чтобы кто-то сверху вложил им в голову, что быть добрым престижно. И часто тебя клятвенно заверяют, что ты любимая актриса, «наше всё», но как только доходит до дела, тебя резко обрывают, обвиняют, что ты вмешиваешься в их личную жизнь и пытаешься учить, как тратить деньги. Оскорбляют, доводят до слез, и ты уходишь ни с чем.

Или человек обещает деньги, тыкупаешь под это лекарства, их надо уже оплачивать, а спонсор вдруг пожимает плечами: «Какие деньги? Когда я обещал?» И ты понимаешь, что тебя просто развели. Особенно горазды на это бизнесмены, сориентированные на политическую карьеру, будущие губернаторы...

Есть и те, кто просто не верит, люди так устали, что не верят уже ничему в этой стране. Нам говорили, что наша затея — это и «солнечный идиотизм», и «невротический порыв», и что никого, мол, вы не спасете — социальной цели в этом нет, ну спасете человек сто детей — и что?

А вообще все наши акции показывают закономерность: люди с большими деньгами очень неохотно с ними расстаются, в отличие от гораздо менее обеспеченных сограждан...

Но ведь и простые люди адресуют Чулпан и ее единомышленникам свое «Не верю!» «Сколько вам платят за то, что вы предоставили свое имя людям, на этом зарабатывающим?» — интересуется радиослушатель. Другая реплика: «Те, кто отдавал деньги и уходил, тот будет замечен богом. А те, кто публично это делает, делает для себя, то есть это само-реклама и ничего более. Павел».

И еще: «Скажите, а вы сами то давали деньги? Или вы и ваши актеры только собираете людей своими фамилиями?» Правда, дальше следует: «Я очень вас уважаю. Давала деньги в прошлом году и дам в этом».

Реакция Чулпан Хаматовой на последний вопрос: «Я не буду отвечать». За нее говорит Галина Новичкова, врач-гематолог: «Чулпан давала деньги. И лекарства привозила из Германии, дорогие. Благотворительность — она ведь проявляет себя по-разному. Ты либо деньги даешь, либо именем своим привлекаешь к проблеме тысячи других людей, которые могут что-то дать».

У западных коллег рассказы о фонде, о его благотворительной деятельности не вызывают никаких вопросов, однако в России их часто спрашивают: а зачем вам все это надо?

«Чулпан и Дина это сделали — и невольно подставились под таких вот людей, — комментирует доктор Новичкова. — И мы весь год читали в Интернете эти ужасные реплики. Обе они, конечно, понимали, что объявятся такие недоброжелатели, но они очень мужественные, они очень классные, они настоящие, поэтому у нас все получилось...»

«Да, есть и будут толстокожие, равнодушные люди и не стоит тратить силы на их переубеждение. Мы же нормально относимся к животным или к насекомым, нужно так же нормально относиться к тем людям, которые глухи к чужому горю, к чужой боли. Хороших людей все равно больше, — убеждена Чулпан. — Один мой знакомый полгода не может выбрать себе машину и всерьез расстраивается по этому поводу. В отличие от нас больные дети и их родители понимают настоящий смысл жизни. В детской больнице стоит побывать хотя бы ради того, чтобы научиться чувствовать жизнь, как чувствуют ее эти дети».

Во время недавнего визита Билла Гейтса в нашу страну актриса искала выход на него через правительственные структуры, хотела поговорить о благотворительных проектах. Не получилось — компьютерный магнат был в России, увы, недолго. «Но у нас нефть дороже, чем где бы то ни было, и богатых людей много, — не слишком расстроена Чулпан. — Думаю, и мы сами сможем справиться».

Правда, тут же вспоминает Лондон — как охотно тамошняя аристократия расставалась с деньгами для наших больных детей.

— Михаил Сергеевич проводил аукцион. Он даже выставил такой лот — «ужин с Горбачевым» — чтобы переломить эту бедственную, отчаянную ситуацию наших больных детей и нищей медицины, — говорит она. — Мне было и приятно, и горько, я мысленно сравнивала, как тяжело расстаются с деньгами богатые люди у нас.

Однажды на концерте Чулпан огорчилась, что детей с врачами загнали на балконы, а лучшие места заняли чиновничьи жены. Они вели себя развязно, явно тусовались, кто-то посреди выступления двинулся к выходу...

— Просто многие пришли, почувствовав престижность события, — считает Чулпан, но добавляет, что это не может разочаровать ее в начатом деле. — Мне кажется, это потрясающая сторона моей профессии — возможность быть полезной. Не просто доставлять радость, но и сделать что-то, практически помочь. А для чего еще жить на земле?.. Я получаю от всего этого какое-то невероятное удовольствие — что вижу детей, которые лечатся и выписываются, вижу, как счастливы родители, которых не оставили один на один с их горем. И мне придает силы то, что я не одна такая, что вокруг меня много людей, которые так же воспринимают жизнь... ■



Sale!

Фото Геннадия Михеева

БЛАГО У каждой эпохи свои гении и филантропы. **ТВОРИТЕЛИ** Одни ведут человечество вперед, другие помогают ему преодолевать этот путь.



Две талантливые актрисы, **Чулпан Хаматова и Дина Корзун**, уже не один год помогают выжить детям, больным раком крови. В 2006 году они создали благотворительный фонд «Подари жизнь». На сайте фонда – фотографии детей, их диагнозы и суммы, необходимые для лечения. Спустя некоторое время рядом с фотографией появляются слова:



«Средства собраны». Значит, жизнь еще одного ребенка спасена.

«Надо, чтобы за дверью каждого довольного, счастливого человека стоял кто-нибудь с молоточком и постоянно напоминал бы стуком, что есть несчастные...»

Антон Чехов

